

Вдохновение через дыхание: простые упражнения для родителей и детей.



Навыки дыхания и контроля воздушного потока – важный этап в развитии ребенка. Правильное дыхание помогает детям лучше контролировать речь, но и способствует развитию артикуляции и дыхательной системы.

Дыхательные упражнения для малышей направлены на развитие правильного, глубокого дыхания, укрепление легких и речевого аппарата. В игровой форме они тренируют плавный выдох, успокаивают нервную систему и способствуют развитию речи. Основное правило — выдох должен быть длиннее вдоха.

- **«Футбол» / «Загони мяч в ворота»:** дуть на ватный шарик или шарик для настольного тенниса, пытаясь загнать его между кубиками (воротами).



- **«Кораблики»:** Дуйте на бумажные кораблики в тазу с водой или в ванной развивая направленную воздушную струю.
- **«Буря в стакане»:** Ребенок через трубочку дует в стакан с водой, создавая «бурю».
- **«Мыльные пузыри»:** попросите ребенка надувать мыльные пузыри, делая глубокий вдох носом и медленный, длительный выдох ртом.



- **«Одуванчик / Снежинки»:** Сдувание с ладони пушинок, бумажных снежинок или ваты, что тренирует направленную струю воздуха.



- **«Вертушки»:** Заводные вертушки, которые крутятся от сильного выдоха.
- **«Живой оркестр»:** Использование музыкальных духовых игрушек — отличный способ научить контролировать силу выдоха
- **«Качели»:** Лежа на спине, ребенок кладет мягкую игрушку на живот и плавно дышит, наблюдая, как «качели» (игрушка) поднимаются и опускаются.
- **«Ароматный цветок»:** Предложите «понюхать» воображаемый или настоящий цветок (глубокий вдох носом), а затем «подуть на одуванчик» (длинный выдох).

Советы по проведению:

- Следите, чтобы дети не надували щеки (губы вытянуты вперед).
- Выдох должен быть спокойным, без напряжения, через рот.
- Делать перерывы.
- Игры проводятся в хорошо проветренном помещении.

