

Дыхательная гимнастика

Правильно поставленное дыхание – залог успешного становления речи.

Начинать дыхательное укрепление с раннего возраста. Оно улучшает кровообращение, укрепляет речевую мускулатуру и прекрасно помогает предотвратить заболевания дыхательных путей. Дыхательная гимнастика включает в себя следующие занятия:

1. «Задуй свечу». Взять в правую руку подобие свечи, левую положить на живот. Вдохнуть воздух полной грудью, надув живот, потом долго выдыхать, пытаясь задуть свечи, как на день рождения.
2. «Летят гуси». Нужно ходить и имитировать полет гуся. Вздывая руки вверх – вдох, опуская – выдох и при этом тянуть «гуууу».
3. «Шарик». Сделать около 5 вдохов под счет от 1 до 5, и также выдыхать.
4. «Трубач». Необходимо подражать трубачу. Сначала набирать полную грудь воздуха, затем, издавая звуки трубы, «ту-ту-ту», выдыхать.

