ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
Упражнения на формирование силы, плавности
и правильного распределения выдоха

Задача: учить ребенка делать плавный длительный (больше 1 секунды) выдох через рот, не добирая воздуха, не поднимая плеч.

«Загони мяч в ворота». Используя бумажный или выполненный из ваты (из фольги, цветной бумаги) «мячик», ребенок и взрослый попеременно дуют на него, перекатывая по столу, или загоняют его в импровизированные ворота.

«Перышко». Ребенок сдувает с ладони перышко, легкий ватный шарик.

«Погреем руки». Взрослый предлагает ребенку согреть свои, мамины ручки. Необходимо обращать внимание на положение губ (рот широко открыт).

Усложнение: «греем ручки» с одновременным длительным произнесением гласных звуков «А, У, О».

«Свеча». Взрослый зажигает свечи, а ребенок дует на них. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

«Шину прокололи». Ребенок делает легкий вдох (ощутить ладонью, как «надули воздухом шину-живот») и, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине (со звуком «с»).

«Прокати карандаш». Ребенок приседает на корточки около стола (рот на уровне стола), кладет перед собой круглый карандаш и дует на него так, чтобы он покатился: «Фу-у-у». Упражнение повторить 3-4 раза. Усложнением задания является то, что вместо круглого карандаша используется карандаш с гранями.