

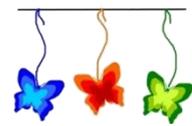
Упражнения на развитие длительного выдоха.

Правила, при выполнении дыхательных упражнений:

1. Воздух набирать через нос, плечи не поднимать.
2. Выдох должен быть длительным, плавным.
3. Необходимо следить, чтобы ребенок не надувал щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками).
4. Достаточно 2-3 повторений (нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению).

Некоторые виды упражнений:

- сдуть с руки снежинку (из бумаги, ватку);
- подуть на султанчики;
- погреть руки;
- подуй на шарик и забей мяч в ворота.
- подуй в пузырёк так, чтобы пузырек засвистел.
- подуть на бумажную бабочку, подвешенную на нитке или сидящую на цветке;
- сделать бурю в стакане (подуть через трубочку в воду так, чтобы вода забурлила);
- подуть на граненый карандаш и сдвинуть его на поверхности стола;
- надуть воздушный шар;
- язык на верхней губе сильно подуть на кончик носа, на котором лежит узкая полоска бумаги или вата.



Литератур: 1. Е.Ф. Архипова. Стертая дизартрия у детей: учеб. пособие для студентов вузов. Астель2008.; 2. Интернет ресурсы.