

Формируем правильный выдох

Цель дыхательных упражнений - увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, экономный выдох.

Основные моменты правильного речевого дыхания:

- Короткий сильный вдох через нос, взрослый может визуально оценить расширение диафрагмы ребёнка.
- Выдох осуществляется плавно, желательно избегать толчков. Губы при этом необходимо складывать трубочкой. Для того чтобы малышу было понятнее, нужно показать ему пропев букву «О».
- Выдох сопровождается выходом воздуха через рот, а не через нос!
- Выдох осуществляется до самого конца. После каждого выдоха необходимо делать паузу на 2-3 секунды.
- Упражнение повторяется 3-5 раз.
- Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.
- Обязательно чередовать с другими упражнениями.

