

Развиваем речь, играя

Играя со своим ребенком дома, совместите игру с элементами обучающего и оздоровительного характера, например, с дыхательными упражнениями, гимнастикой для глаз, массажем спины или пальчиковой гимнастикой. Тем самым вы не только поддержите эмоциональный контакт с ребенком, но и научите овладеть целенаправленным и сильным выдохом, укрепите мышцы различных частей тела, улучшите общую и мелкую моторику ребенка.

Дыхательные упражнения:

«Ныряние»

Присесть, задержать дыхание на несколько секунд и не шевелиться, пока водящий – «щука» «проплывет» мимо них.

«Гармошка»

Исходное положение – стоя, ладони на ребрах; после полного выдоха делается глубокий вдох. Ребра максимально раздвигаются, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания на 1-2 секунды. На выдохе возвращаются в прежнее положение. Выдох – через неплотно сжатые губы. Повторить 4 раза.

«Ветер»

На вдох – плавно поднимают руки вверх, на выдох – опускают вниз, произнося: «ф-ф-ф...»

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить: «ку-ка-ре-ку».

Повторить 5-6 раз.

