



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ ВОЗДУШНОЙ СТРУИ:

- ✓ Упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении;
- ✓ Лучше выполнять упражнения стоя, при свободном положении тела в пространстве. Грудная клетка расправлена. Следить за осанкой;
- ✓ Обращается внимание на то, чтобы ребенок производил вдох глубоко и спокойно, через нос. Выдох через рот должен быть легким, плавным, длительным, экономным, без напряжения;
- ✓ Следить за точностью направления воздушной струи;
- ✓ Кратковременность упражнений (от 30 секунд до 1,5 минут). Гипервентиляция легких ведет к обильному снабжению коры головного мозга кислородом, вследствие чего может возникнуть головокружение;
- ✓ Дозированность количества и темпа упражнений. Интенсивное дутье проводится не более 5 раз за 1 прием, в течение нескольких секунд;
- ✓ Нельзя надувать щеки;
- ✓ Выдыхаемый воздух не задерживать. Можно придерживать щеки руками для использования тактильного контроля;
- ✓ На начальных этапах можно использовать зеркало для привлечения зрительного контроля;
- ✓ Контроль за выдыхаемой струей воздуха осуществляется с помощью ватки, поднесенной ко рту ребенка: если упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться;
- ✓ Упражнения могут выполняться под счет.

