



# Что делать летом?

Чтобы лето не прошло даром, а подготовило ребенка к занятиям, предлагаем вам потренироваться. Вот несколько нехитрых практических советов.

## Дыхание

Тренируем силу и длительность выдоха (не надувая щек):

- ⌚ обдывать одуванчики несколькими короткими, а потом очень долгим выдохом;
- ⌚ пускать мыльные пузыри через соломинку (развести детский шампунь);
- ⌚ надувать воздушные шарик, небольшие надувные игрушки;
- ⌚ учиться плавать, нырять;
- ⌚ играть на музыкальных игрушках: дудках, губных гармошках и т. д.;
- ⌚ дуть на детские флюгеры.

## Мелкая моторика

Учим ребенка за лето:

- ⌚ самообслуживанию (застегивать: молнии, пуговицы, крючки; завязывать шнурки);
- ⌚ собирать, перебирать ягоды;
- ⌚ выкладывать рисунки из камней, палочек, круп, шишек;
- ⌚ играть с глиной, мокрым песком;
- ⌚ играть с мячами и мячиками (бросать, ловить, бить в цель);
- ⌚ играть с пальчиками (народные игры типа «Сорока-белобока»);
- ⌚ раскрашивать цветными карандашами;
- ⌚ закручивать гайки (игрушечные и настоящие);
- ⌚ лепить из пластилина, глины, теста.

## Развиваем мышцы речевого аппарата

- ① жевать мясо, а не только сосиски и котлеты;
- ① жевать сырые мытые овощи (редис, морковь, репу);
- ① лизать языком с блюда варенье, сметану, йогурт — для распластывания языка;
- ① чистить зубы (и дёсны) — это приучает к инородному телу во рту, снижая степень проявления рвотного рефлекса;
- ① полоскать рот;
- ① жевать боковыми зубами;
- ① лизать мороженное.