

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.