

Консультация для педагогов «Дыхательная гимнастика».

«Дыхание - это жизнь». Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без пищи организм может прожить несколько недель, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

От того, как мы дышим, напрямую зависит наше не только физическое, но и психическое здоровье. Основная функция органов дыхания – обеспечение газообмена между воздухом и кровью. Кроме того, органы дыхания участвуют в речеобразовании, определении запаха, выработке некоторых гормонов, в обмене веществ, в поддержании иммунитета организма. Правильное дыхание влияет на закаливание и оздоровление человека. К тому же доказано, что дыхание во многом определяет наш характер и темперамент.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Наша задача заключается в том, чтобы научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать

через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины.

Правила, принципы и методы проведения дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

- повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений.

В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек. Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения главным образом основаны на методах Б. С. Толкачёва, А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, используется оздоровительное дыхание и другие.

Выполняя упражнения на развитие дыхания по методу А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;

- считать мысленно, про себя (счёт в данной гимнастике идёт по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Дыхательная гимнастика по методу Б.С. Толкачёва особенно рекомендуется часто болеющим детям. Желательно использовать в каждодневной практике упражнения с озвученным выдохом: «*р-р-р*», «*п-ф-ф-ф*», «*тик-так*» и т. д.

Дыхательную гимнастику желательно проводить в образно – игровой форме. Нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям.

Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательных упражнений, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

При проведении дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста необходимо соблюдать некоторые правила:

- перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его;
- упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться;
- дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак;
- выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной

системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач;

- дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой;
- во время выполнения упражнений надо внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения ребенком упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста.

Дети охотнее выполняют, если она имеет музыкальное сопровождение.

Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Все упражнения имеют игровые названия, например: «*Костер*», «*Насос*» и так далее.

Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – набираем полную грудь воздуха;
- выдох происходит очень плавно;
- во время выдоха губы складываем трубочкой, не следует сжимать губы или сильно надуть щеки;
- во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребенок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух через рот;
- выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

- как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки;
- в утренней гимнастике;
- после оздоровительного бега;
- после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;
- в закаливающих мероприятиях;
- в любой двигательной деятельности детей;
- в домашних условиях.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей.

Варианты дыхательных упражнений:

- вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде;
 - игры на «поддувание» (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики;
 - игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри;
 - упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох через рот и нос;
- упражнения с проговариванием звуков.

Заключение

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Литература

- 1.Вакуленко Л.С. Воспитание правильного звукопроизношения у детей: [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.С. Вакуленко. – Мурманск: МГПУ, 2008. – 116 с.
- 2.Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи [Текст]: методические рекомендации / Л.И. Белякова– М.: Книголюб, 2004. – 56 с.
- 3.Полякова М.А. Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство [Текст]: методические рекомендации / М.А. Полякова – М.: Т. Дмитриевна, 2015. – 160 с.
- 4.Ханьшева Г.В. Логопед спешит на помощь: практикум по логопедии. [Текст]: методические рекомендации /Г.В. Ханьшева - Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 109 с.