

Консультация «Дыхательная гимнастика»

«Играя, лечим!»

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании слабо успевающих учеников выявляется, что более чем у половины обследуемых детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия небных миндалин).

Установлена связь между способом дыхания и успехами обучения. От того правильно ли дышит ребенок, или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через «входные ворота» - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот?

Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода.

Во-вторых, изменяется голос, произношение, речь в целом. Ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может возникнуть кариес. И это еще не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные вещества. Поэтому дети, которые неправильно дышат, раздражительны, плаксивы и вялы. Поэтому очень важно научить детей правильному речевому дыханию.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Поэтому необходимо уделять большое внимание формированию речевого дыхания у детей – как базы для правильного развития не только звукопроизношения, но и всей речи в целом.

Правильное дыхание в целом улучшает функциональную деятельность всех органов и систем организма. Люди, которые плохо дышат, говорят, кричат не потому, что болеют, а потому, что не умеют правильно дышать.

Научиться правильному дыханию можно с помощью дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика является прекрасным общеукрепляющим средством, а также просто жизненно необходима и предназначена всем людям при следующих патологиях:

1. Неврозы и неврогенные заболевания: - кардионеврозы; - гипертония и другие заболевания сердечнососудистой системы; - язвенная болезнь; - снятие нервного напряжения, головокружения, ощущения тяжести в голове; - заикание.
2. Астма и хронические заболевания бронхи и легких.
3. Сахарный диабет и его осложнения.
4. Потеря голоса.
5. Пристрастие к никотину.

Дыхательная гимнастика оказывает парадоксальное воздействие на организм человека:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и в легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- способствует рассасыванию воспалительных заболеваний, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервнопсихическое состояние больного.

Правильное дыхание, как уже говорилось, очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы.

Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Упражнения дыхательной гимнастики можно проводить с детьми в любое время, в любые режимные моменты: на прогулке, во время утренней гимнастики, можно использовать упражнения – как физминутки. А сделать упражнения интересными помогут стихи.

Упражнения для формирования диафрагмального дыхания

Упражнение «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую-сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом неиного выпячивается вперёд, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется правой или левой рукой). После вдоха сразу произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,
А рукою проверяем:
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит педагог, а дети выполняют нужные действия.

Упражнение «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклониться вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку- вдох. Вернуться в исходное положение - полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так.
Ходят часики – вот так:
Наклон влево, наклон вправо,
Наклон влево, наклон вправо.

Упражнения для дифференциации носового и ротового дыхания

Упражнение «Вдох-выдох»

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, а затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос – выдох через нос, вдох через рот – выдох через нос, вдох через рот – выдох через рот. Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже, а потом вдохнули ртом и выдох ртом, Дышим глубже, а потом.....

Упражнение «Ветер дует»

Стоя спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко – (руки поднять вверх, встать на носочки, подуть).
Я подую низко – (руки перед собой, присесть, и подуть),

Я подую далеко – (руки перед собой, наклон вперед, подуть),
Я подую близко – (руки положить на грудь и подуть на них).

Упражнение «Снежинки»

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох).

Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И кружатся над землёю

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

Упражнение «Пила»

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя – вдох, руки от себя с замедлением движения – выдох.

Пила, пила пили живей, мы строим домик для гостей.