

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика представляет собой специально разработанные упражнения для развития дыхательной системы и направлена на укрепление здоровья и улучшения общего физического состояния ребенка.

В основе этого комплекса лежит правильное и систематическое выполнение ребенком специальной гимнастики по поверхностному, замедленному, полному дыханию и искусственному затруднению и задержки.

Дыхательные упражнения выполняются детьми дошкольного возраста в спокойном состоянии или с помощью элементов движения или игры. Наибольшей популярностью пользуются упражнения дыхательной системы разработанной А. Н. Стрельниковой и К. П. Бутейко. Их выполнение направлено на достижение следующих целей:

- насыщение кислородом всех клеток организма.
- научиться управлять собой и своим психологическим состоянием, за счет овладения комплексом гимнастических упражнений по управлению и контролю дыхания.
- поправить здоровье и общее самочувствие, за счет увеличения работы органов пищеварения, сердечной системы и сердца.
- профилактические меры по заболеваниям дыхательной системы.

Упражнения на развитие дыхания подходят детям от 2 лет, часто болеющими вирусными или простудными заболеваниями, болезнями легких, бронхиальной астмой или имеющих проблемы с дыхательной системой. Правильный выбор упражнений поможет облегчить симптомы протекающей болезни, уменьшить период болезни и развитие осложнений в будущем. Лучше если его подберет лечащий врач.

Перед тем как начинать выполнение упражнений важно ознакомиться с правилами проведения занятий для детей дошкольного возраста:

- занятия проводятся в «дышащей» одежде при температуре в комнате или на улице от 17 до 20.

- Перед проведением занятия проветриваем помещение, в котором оно будет проводиться.
- Для получения наибольшего эффекта упражнения выполняются 2 раза в день по 15–30 минут.
- Для того чтобы их было интереснее выполнять занятия для детей проводят в форме игры, так оно пройдет эффективнее и не наскучит.
- Упражнения должны иметь простые и детские названия.
- Для занятия можно использовать детские игрушки.
- Для проведения занятий подходит открытое помещение или улица.
- Упражнения начинаются с простых, постепенно усложняясь и увеличиваясь по числу повторений.
- Только систематическое выполнение упражнений приведет к желательному результату.

### **Комплекс дыхательных упражнений для детей от 2 до 4 лет**

#### **«Шарик»**

Ложимся на спину, обе руки расположены на животе. Теперь включаем воображение и представляем, что вместо живота у нас находится шар. Наполняем его воздухом, через нос, медленно вдыхая. Затем задержав дыхание, сдуваем воздух, выдыхая через рот.

#### **«Рыбка»**

Ребенок представляет себя рыбкой в море и, ныряя, задерживает дыхание, чтобы продержаться как можно дольше под водой. Дыхание задерживается на максимально возможное время, начинают с маленьких промежутков постепенно увеличивая время.

## Упражнения для тренировки дыхательной системы детям от 5 до 7 лет



### **«Цветок и одуванчик»**

В положении стоя ребенок делает через нос вдох, представляя, что нюхает ароматный цветок, затем выдыхает ртом воздух на одуванчик.

### **«Веселый хомяк»**

Для этого упражнения ребенок представляет себя в роли хомяка, наполнив щеки воздухом. Затем легким хлопком по щекам выпускает воздух и несколько раз принохивается носом, в поиске новой еды.

## «Дракон»

Ребенок дышит через каждую ноздрю поочередно, представляя себя огнедышащим драконом, зажимая при этом каждую пальцем.

## Метод дыхания А. Н. Стрельниковой

Этот метод появился в 70-х годах для лечения людей, страдающих астмой. Он состоит из 14 физических и дыхательных упражнений, основанных на вдохе. Грудная клетка сжимается за счет наклонов и поворотов. Движения тела и вдох должны быть одновременными. Такие занятия подходят для детей от 3 лет.

- Стоим прямо, руки опущены. Делая вдох, сжимаем руки в кулаки, затем 4 громких и маленьких вдоха и выдыхаем. Повторять упражнение много раз с маленькими перерывами.
- Стоим прямо, руки в кулаках. Делая вдох, разжимаем руки, повторяем упражнение 8 раз с маленьким перерывом.
- Наклоны с палкой из стороны в сторону, опираясь на нее. Вдох – наклон в одну сторону, выдох выпрямляемся, еще раз вдох – наклон в другую сторону, выдох выпрямляемся.

Все описанные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы, осуществляются с помощью диафрагмы и межреберных мышц. Диафрагма помогает получить необходимое давление в грудной клетке и брюшной полости. При правильном выполнении упражнений, которые проходят в форме игры затрагиваются 4 типа дыхания:

- Нижнее. В упражнении участвует диафрагма. Воздухом насыщается нижняя и средняя часть легких.
- Среднее. В упражнении участвуют межреберные мышцы, расширяя грудную клетку.
- Верхнее. Грудная клетка неподвижна. Благодаря движению плеч и ключицы воздухом насыщается верхняя часть легких.
- Смешанное. Воздух проходит во все части легких.



## Развитие речевого дыхания у детей от 2 лет



Речь представляет собой воздушный поток из звуков, образованных в речевом аппарате при помощи дыхания или воздушной струи. Развитие речевого дыхания способствует образованию звуков, созданию четкой и выразительной речи, правильному произношению. Определяет уровень развития дыхания речи дошкольного возраста логопед. Он поможет понять правильность развития дыхания и расстановку пауз у ребенка во время разговора или игры.

*Плохо развитое дыхание дошкольников связано со здоровьем, неактивным образом жизни и обострением хронических заболеваний дыхательной системы. Неправильное речевое дыхание выражается в нерациональном использовании воздуха во время разговора, неправильном применении выдоха и вдоха. Все это негативно сказывается на постановки и развитие речи у детей малых лет и происходит чаще всего из-за невнимания родителей к этой проблеме или недолжном воспитании.*

**У дошкольников при плохом развитии вдоха или выдоха речь тихая. При произношении длинных предложений возникают проблемы, происходит нарушение плавности произносимой речи. Это происходит за счет нехватки воздуха, который они должны восполнять на середине предложения.**

Также при наличии проблемы с развитием речевого дыхания у детей от 2 лет при разговоре происходит недоговаривание слов, и поэтому они могут перейти на шепот. Проговаривать длинное предложение приходится во время вдоха. От этого речь звучит неуверенно, быстро, без соблюдения пауз, как бы захлебываясь.

Развить речевое дыхание у ребенка поможет специальная постановка выдоха, выполненная в форме игры. Поэтому главной задачей упражнений является формирование правильного выдоха через рот.

Элементы выполнения правильного речевого дыхания ребенка через выдох:

- Через маленький, но сильный вдох носом можно понять и оценить, как расширяется диафрагма ребенка;
- Выдох должен быть плавным и ровным, рот сложен буквой «О»;
- Выдох только через рот, ни в коем случае не через нос;
- Выдох должен быть полным с паузой в несколько минут.

Развить речевое дыхание у детей любого возраста через тренировку выдоха поможет выполнение специальных упражнений в форме игры. Они состоят из элементов зарядки дыхательной системы и артикуляционных упражнений. Выполнение гимнастики может наскучить или надоест ребенку. Избежать этого поможет соблюдение следующих правил.

**Занятия проводятся ежедневно, начиная с 3 минут для маленьких и постепенно прибавляя до 7 минут для дошкольников. Проходить они должны через час после еды. На улице, если теплая погода или в проветриваемой комнате в форме игры.**

## Упражнения — игры, направленные на развитие выдоха



### «Веселые снежинки»

Подвешиваем перед лицом ребенка (на расстоянии 10 см) на нитки бумажные снежинки или цветные полоски, и предлагаем ему на них подуть. Делать он должен это стоя и только на выдохе. Затем усложняем задание, отодвигая нити подальше.

### «Спортивные фломастеры»

Устраиваем соревнование фломастеров. В упражнении могут принимать участие несколько детей или родители с детьми. Кладем два разноцветных фломастера на стол, определив финишную черту, и дуем каждый на свой фломастер. Первый пришедший к финишу выиграл.

### «Праздник»

Организовываем день рождения любимой игрушки. Для этого накрываем праздничный стол из детской или настоящей посуды, рассаживаем гостей игрушек за него и приносим десерт со свечей. Ребенок должен задуть свечу на выдохе, используя большое количество воздуха. Получиться может не с первого раза, повторить упражнение желательно несколько раз.

### «Самолетик»

В игре могут участвовать несколько детей. Складываем из бумаги самолетик и ставим их на стол. По команде дети сильно дуют на них,

выпуская максимальное количество воздуха. Выигрывает тот чей самолетик улетит дальше.

### **Тренировка дыхания, с помощью речевого материала**

Овладев правильным выдохом, ребенок должен научиться выполнять задания по развитию речевого дыхания.

- Научится правильному произношению слогов и звуков. Для этого потребуется постоянное проговаривание слогов, гласных звуков на одном выдохе.
- Выучить маленькие стишки. Лучше для развития дыхания подойдут маленькие стихи четверостишья. При их проговаривании обращаем внимание на комбинацию вдоха и выдоха, полученные ребенком во время проговаривания стиха.

Существуют также специальные игры, содержащие в себе упражнения для дыхательной системы и постановки речи, подходящие для любого возраста.

#### **«Маятник»**

Начальное положение – стоим прямо, ноги раздвинуты, руки в замке подняты вверх. Делаем глубокий вдох, наклоняемся в сторону, выход – произносим «Бум». Последнюю букву тянем.

#### **«Вожделение»**

Начальное положение такое же, руки впереди сжаты в кулаки. Делаем вдох – крутим кулаки как на руле, выдох – говорим «ррр».

#### **«Хлоп»**

Ребенок встает на колени, руки вдоль туловища. Делаем вдох – разводим руки, выдох — сводим и хлопаем в ладоши, проговаривая «Хлоп».

Этот комплекс упражнений, проводимый в форме игры, подходит для детей от 2 лет и дошкольного возраста. Их необходимо делать ежедневно по 6–8 раз.

**На сегодняшний день сложилась ситуация масштабного отклонения в развитии речи у детей малых лет и дошкольников. Считается нормой отсутствие разговора у детей 3 летнего возраста. Это совсем**



**неправильно. Начинать занятия по правильному произношению необходимо как можно раньше, так как наличие этой проблемы может сказаться в дальнейшем на учебе в школе.**

Хорошо развитое речевое дыхание, с помощью упражнений поможет развить произношение звуков и слогов, которые в дальнейшем превратятся в четкие и понятные слова. Поэтому очень важно проводить занятия по дыханию у детей с раннего возраста или только начинающих произносить слова и фразы, для предотвращения речевых дефектов в будущем.