

# **Дыхательная гимнастика.**

## **Значимость в речевом развитии дошкольника**

*Составила учитель-дефектолог, логопед: Ляшенко В.В.  
МБДОУ «Детский сад № 44»*

# Дыхание является энергетической основой нашей речи.

- Дыхание является главнейшим источником жизни.  
При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.
- Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислот живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом.
- Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

# Типы дыхания:

- нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвуют только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного- средняя);
- среднее, или «рёберное» (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается);
- верхнее, или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть);
- смешанное, или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких).

# Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- • положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- • способствует восстановлению, нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- • улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- • способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,
- • восстановлению нормального, кроволимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- • налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- • исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- • повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает
- нервно-психическое состояние у больных.

# Преимущество дыхательной гимнастики

- 1. Сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание - особенно.
- 2. Отличная профилактика болезней.
- 3. Положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
- 4. Гимнастика доступна всем людям.
- 5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий . Специальной одежды спортивный костюм, кроссовки и т. д. Помещения и прочего.
- 6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
- 7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
- 8. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

# Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

- 1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.
- 2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Например, для тренировки предельно активного и шумного, резкого и короткого вдоха можно дать детям игровые задания: «Гарью пахнет! Откуда? Тревога! Нюхайте!».
- 3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.
- 4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

# Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

- • дышать носом;
- • дышать медленно,
- • концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- • выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- • дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

# Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- • все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;
- • находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);
- • следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.



# Правила проведения дыхательной гимнастики

- гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.
- Включать 2-3 дыхательных упражнения в утренней гимнастики, в прогулки при температуре воздуха выше 12 градусов без резких порывов ветра, и время после дневного сна, и физкультминутки, которым отводится 3—5 минут во время совместной образовательной деятельности.
- Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос
- Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

- при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. При легком головокружении можно предложить выполнить упражнение сидя на стуле либо вовсе его пропустить, придерживаясь главного принципа «Не навреди».
- При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.
- Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме.
- Воздух набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох осуществляется ртом длительный, плавный.
- Губы при выдохе немного открыты («трубочкой»).
- Щёки не надувать. Если это вызывает трудности, придерживать щёки ладонями на начальном этапе.
- Можно усложнять во время выдоха, «язык лежит на нижней губе».
- Осанка ребенка должна быть правильной (спину держать прямо, не сутулиться, не опускать плечи).
- упражнение на развитие дыхания повторить не более 3-5 раз;

# Развивающие упражнения и игры на развитие речевого дыхания

## Игры и упражнения, тренирующие органы дыхания

- «Покатай карандаш».

Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

- «Листья шелестят».

Предлагаются полоски тонкой зеленой бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.

- «Снежинки летят».

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».

## ○ «Загнать мяч в ворота».

Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см) , лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота»).

## ○ «Ветряная мельница».

Для этой игры необходима игрушка-мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки, взрослый сопровождает действия малыша стихотворным текстом:

«Ветер, ветер, ты могуч, ты гоняешь стаи туч!»

## ○ «Бабочки»

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

## ○ «Запусти кораблик»

Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.

- «Кто загонит мяч в ворота»

Развитие сильного плавного выдоха. Шарик от настольного тенниса или ватный шарик, ворота из стаканчика из-под йогурта (карандаши).

- «Самый быстрый карандаш»

Развитие длинного и плавного выдоха, цветные карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

- «Бабочки порхают»

Развитие длительного плавного выдоха. Коробка из под обуви оформленная в виде летней полянке, бумажные бабочки привязанные на нити.

- «Горячий чай».

- «Снег кружится, летает, летает».

- «Фокус».

Развитие сильного целенаправленного выдоха. Маленький кусочек ваты.

- «Сдуй снежинку с варезжки».

- «Бульбульки».
- «Волшебные пузырьки».
- «Дудочка».
- «Губная гармошка».
- «Свеча».
- «Футбол».
- «Кораблики».
- «Снег».
- «Приятный запах»
- «Надуй игрушку!»
- «Музыкальный пузырёк»
- «Подуй в дудочку!»
- «Милиционер»
- «Мыльные пузыри»
- «Перышко, лети!»
- «Расти, пена!»

# ○ Запомните параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос - "набираем полную грудь воздуха";
- выдох происходит плавно, а не толчками;
- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;
- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);
- выдыхать следует, пока не закончится воздух;
- во время пения или разговора нельзя добирать воздух при помощи частых коротких вдохов.

**В мировой медицине имеется колоссальный опыт использования дыхательной гимнастики для лечения заболеваний и поддержания хорошего здоровья. Она включает в себя безаппаратные и аппаратные методы.**

○ К безаппаратным методам дыхательной гимнастики относятся:

- восточная гимнастика тай-цзи;
- восточная гимнастика пранаяма;
- система трехфазного дыхания Л. Кофлера
- система трехфазного дыхания О. Лобановой – Е. Лукьяновой;
- метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко;
- парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой;
- метод задержки дыхания Ю. Буланова;
- метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания Н. А.



- гипервентиляционная дыхательная техника;
  - метод «рыдающего дыхания» Ю. Г. Вилунас;
  - метод эндогенного дыхания В. Ф. Фролова;
  - метод совмещения физических и дыхательных упражнений «Бодифлекс».

○ К аппаратным методам дыхательной гимнастики относятся:

- метод дополнительного дыхательного пространства (дыхание через трубку) А. Галузина;
- использование при дыхании респиратора;
- использование при дыхании противогаза;
- использование при дыхании акваланга;
- гипоксические тренировки с помощью гипоксикаторов;
- метод интервальных гипоксических тренировок С. Г. Кривошекова;
- использование дыхательного вибратора;
- использование комплексов биологической обратной связи;
- индивидуальный дыхательный тренажер В. Ф. Фролова;
- использование осцилляторного электротренажера;
- использование электростимулятора диафрагмы;
- аэрофитотерапия.

**Перед тем как приступить к оздоровительным упражнениям с помощью любого из методов дыхательной гимнастики, следует получить рекомендации врача и пройти следующие обследования:**

- ЭКГ (электрокардиограмма);
  - пробы с нагрузкой;
  - определение объема легких;
  - общий анализ крови (степень насыщенности крови кислородом, уровень эритроцитов и гемоглобина);
  - при наличии проблем с мозговым кровообращением – РЭО-энцефалограмма и исследование глазного дна;
  - при бронхиальной астме – исследование по профилю;
  - при сердечно-сосудистых заболеваниях – ЭХО-кардиография;
  - при заболеваниях пищеварительной системы – гастроскопия и УЗИ органов брюшной полости.

# Дыхательная гимнастика может быть полезной при следующих заболеваниях:

- бронхолегочные заболевания, бронхиальная астма;
  - гайморит;
  - ринит;
  - недостаточность мозгового кровообращения, гипоксия, головные боли;
  - неврозы, особенно при тревожных состояниях и страхах, раздражительной и апатической депрессии;
  - различные половые и сексуальные расстройства.