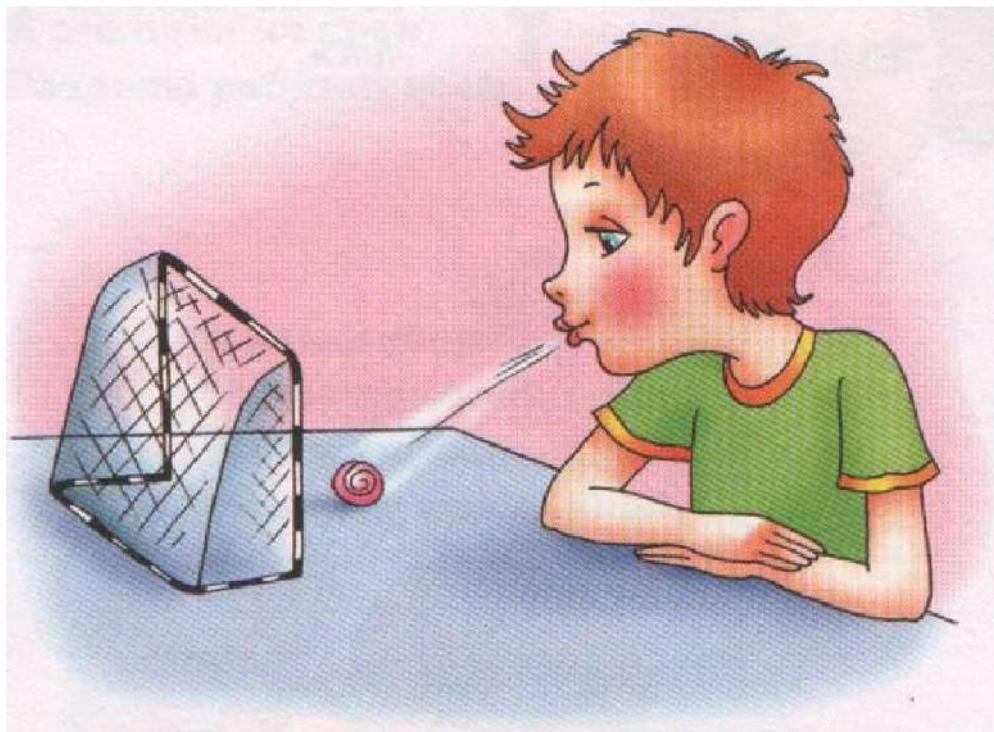


Правильное дыхание.

Научите ребенка правильно дышать



Автор-составитель: Серхачева О.Н., учитель-логопед
МБОУ «Березниковская средняя школа»



Необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. **Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют.** Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны. А ведь ребенка легко можно научить правильному дыханию.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Наша задача – 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 и т.п.**

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет **игра с розой и одуванчиком**. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить **игру**: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попаременно (ртом и носом). Детей очень веселят **мыльные пузыри** – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания..

Можно дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Очень увлекательная игра – ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата.



Еще одна очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Деткам постарше можно надувать воздушные шарики. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут. Во время прогулки в сквере, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем попросите ребенка полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

Дыхательная гимнастика для детей



Хорошо во время прогулок в летний период делать «вытягивающую» гимнастику. Бросьте на травку небольшой коврик.

Упражнение 1. Встать на колени, ягодицы прижать к пяткам, руки поднять вверх. Ребенок должен медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор, пока ладони и лоб не коснутся земли. Не поднимая ягодиц с пяток, вытянуть руки как можно дальше, потянуть спину.

Упражнение 2. Лечь на спину, руки вдоль тела. По диагонали вытянуть правую руку и левую ногу, потянуться; потом – левую руку и правую ногу, снова потянуться. Повторить несколько раз.

Упражнение 3. Встать на четвереньки, отвести прямую правую ногу назад как можно выше, выпрямить ее, потянуть. То же самое проделать с левой. Повторить несколько раз. Между повторами можно попросить малыша «выгнуться кошечкой».

Упражнение 4. Подняться, походить на носочках, поднимая руки вверх. Контролируйте дыхание малыша. Потом попросите поднимать попеременно руки вверх, пытаясь при этом вытянуться как можно выше.

Объясните малышу, что он не только подышал, но и помог себе расти.

Хорошо было бы сделать такие прогулки систематическими (кстати, и вам дыхательная гимнастика не только не помешает, но и вернет затраченные силы).

Игровой комплекс дыхательной гимнастики

Для того чтобы помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.

Итак, проветрите помещение и приступайте.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОС.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

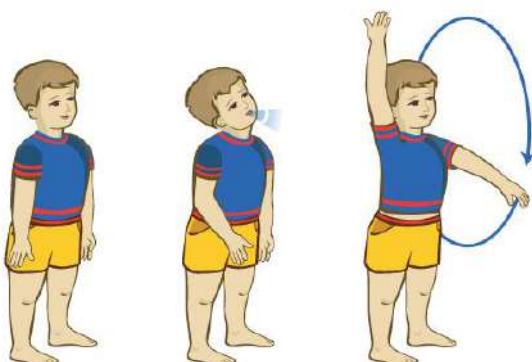
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК.



Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка
расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу (поворнуть голову налево,
губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова
направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох
через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через
рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

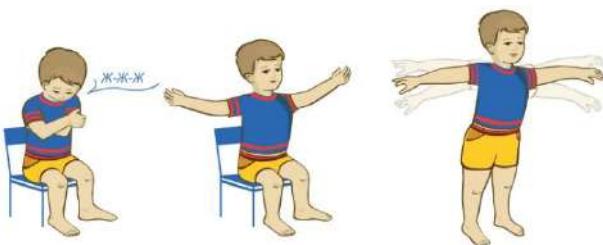
Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-



«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.



Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтобы вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ.

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Вот пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему. Эти упражнения дошкольники могут выполнять утром и в середине дня. В летнее время — лучше на воздухе во время прогулки..

ЧАСИКИ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

ТРУБАЧ

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

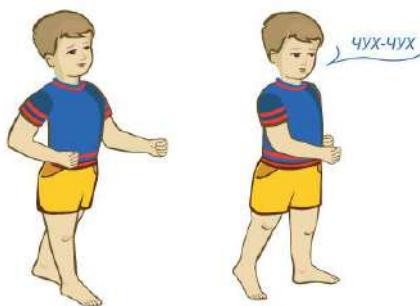
ПЕТУХ

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

КАША КИПИТ

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

ПАРОВОЗИК



Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

НА ТУРНИКЕ

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

ШАГОМ МАРШ!

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

ЛЕТЯТ МЯЧИ

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

НАСОС

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

РЕГУЛИРОВЩИК

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

ЛЫЖНИК

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

МАЯТНИК

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам.

Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х».

Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

ГУСИ ЛЕТЯТ

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

СЕМАФОР

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

АИСТ

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

ДРОВОСЕК

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

МЕЛЬНИЦА

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

КОНЬКОБЕЖЕЦ

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

СЕРДИТЫЙ ЁЖИК

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

ЛЯГУШОНOK

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

В ЛЕСУ

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ay". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

ВЕСЁЛАЯ ПЧЁЛКА

На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

ВЕЛИКАН И КАРЛИК

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

Лечебная гимнастика

Следующий **комплекс упражнений** назначают детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Курс ЛФК должен продолжаться 3-4 месяца. Лечебная гимнастика не только способствует быстрому выздоровлению ребенка, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ. Общая продолжительность занятия 10-15 минут

Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.

- 1. «Наклон вперед».** ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6-8 раз.
- 2. «Вырасти большой».** ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5-6 раз.
- 3. «Дотянемся до пяток».** ИП – Сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5-6 раз.
- 4. «Сигналышник».** ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флагами (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.
- 5. «Пружинка».** ИП – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

6. «Тюлень». ИП – лежа на животе; руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

7. «Прямая спинка». ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз.

8. «Чистый носик». МП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт.

Ходьба по комнате, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

С помощью этих упражнений ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью!



Игры и игровые упражнения для развития речевого дыхания.

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков. Необходимо сформировать у ребенка диафрагмальное дыхание, затем, на базе его, сформировать плавный длительный выдох, не надувая щеки, затем сформировать направленность выдыхаемой воздушной струи на конец языка. **В этом помогут следующие упражнения, при выполнении которых воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.**

Основные правила при выполнении упражнений на дыхание:

- На первых порах, чтобы не надувались щеки можно прижимать их ладошками.
- Упражнение делать лучше перед зеркалом, чтобы ребенок мог контролировать зрительно правильность выполнения.
- Для формирования фокусировки воздушной струи на конец языка, просим ребенка во время выдоха выложить язык на нижнюю губу и удерживать ее там.
- Достаточно трех-пяти повторений упражнения. Многократное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.



УПРАЖНЕНИЯ:

1. «Ожившая игрушка»

Мягкую игрушку (например, мишку) кладем на живот ребенку и просим его укачать мишку так: медленно вдохнуть через нос, при этом живот «идет вперед», плечи не поднимаются. Ребенок лежит свободно, не напрягаясь. Выдох-живот «ходит». То же-без игрушки. Правая ладошка-на животе. Затем все повторяем сидя. Ноги должны иметь опору.

2. «Ветерок»

По образцу-предлагаемому взрослым, ребенок осуществляет вдох в живот, без подъема плеч и выдувает воздух долгой, легкой струей, через губы вытянутые вперед трубочкой. При этом щеки не раздуваются. При выполнении этого упражнения можно использовать вырезанные из тонкой бумаги полоски, листики, снежинки, бабочек.

3. Упражнение «Ветка яблони»

Ребенок стоит, либо сидит (ноги должны иметь опору). Перед лицом ребенка держим яблоко и предлагаем ребенку понюхать, как оно ароматно пахнет. Говорим

ребенку о том, что ветерок качает ветку яблони с яблоком и просим его вдохнуть аромат яблока, сами же отводим руку с яблоком за голову ребенка. Ребенок делает длительный вдох носом, откидывая голову назад вслед за «качнувшейся веткой с яблоком. Воздух идет в живот. Плечи не поднимаются. Контролируем это.

4. Упражнение «Ветерок с неба»

Ребенок сидит на стуле (ноги имеют опору). Легко отклоняя плечи назад, с подъемом головы лицом кверху, вдыхаем носом воздух не резко, (как бы «затягивая» ветерок в живот). При этом живот надувается. Плечи не поднимаются. Остановка. Выдох либо носом, либо ртом с легким наклоном корпуса вперед, голова чуть опущена.

5. Упражнение. «Дутье мыльной пенки»

Перед ребенком, в пластиковом стакане-мыльный раствор, в руке ребенка-соломинка для коктейля. Сделав предыдущее упражнение (до остановки), ребенок обхватывает соломинку губами (щеки не раздувают, они поджаты). Далее: ребенок выдувает воздух сильной струей в соломинку и сразу вынимает ее из раствора. Выполняет 3-4 раза.

6. Упражнение. «Дутье мыльного пузыря»

Выполняется как предыдущее, но здесь соломинка вставляется в любой из образовавшихся пузырей и ребенок выдувает воздух уже более длительной, ровной, медленной, насколько возможно, струей.

7. Упражнение. «Штурм в стакане»

Для этой игры необходимо соломинка для коктейля и стакан, наполненный на одну треть водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следим, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

8. Упражнение. «Чей пароход лучше гудит»

Для игры необходимы стеклянные пузырьки. Взрослый один пузыrek берет себе, а другой дает ребенку. Диаметр горлышка пузырька-желательно один, полтора сантиметра. Взрослый показывает, как можно погудеть в пузырек. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает одно из данных требований.

(При подборке частично использовались материалы из пособия Краузе Е. Логопедия. – СПБ: КОРОНА – принт, 2003г.)