

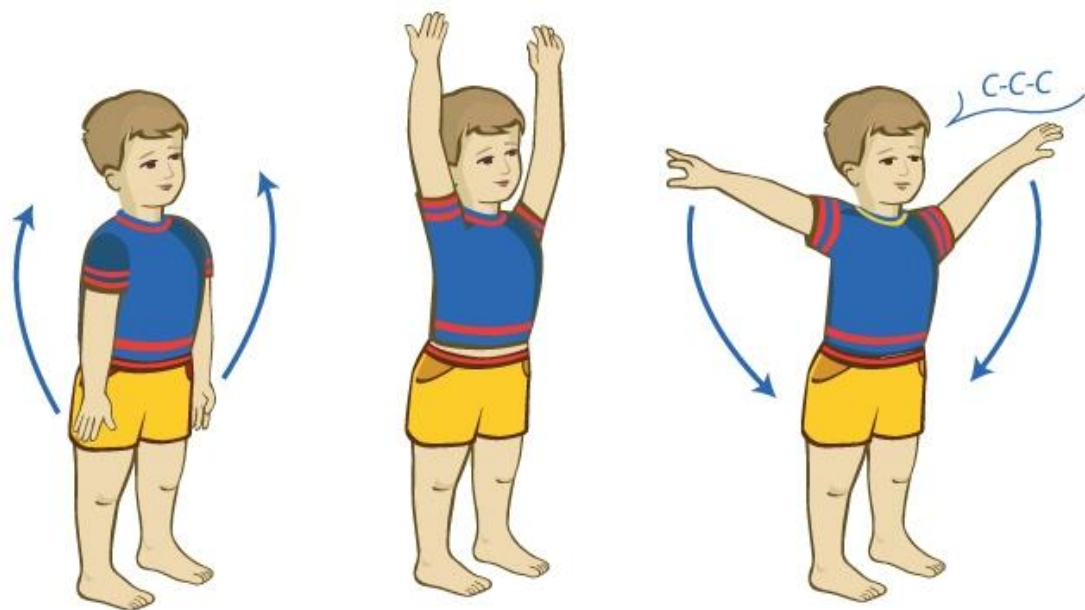
## **«Укрепление здоровья детей через использование дыхательной гимнастики»**

В последнее время стремительно ухудшается состояние здоровья многих детей, в частности, первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости детей дошкольного возраста говорит о том, что самыми частыми заболеваниями являются ОРВИ, ОРЗ. Поэтому необходимо с раннего возраста уделять особое внимание оздоровлению и укреплению детского организма. Прекрасную роль в этом играет дыхательная гимнастика. Постоянные занятия дыхательной гимнастикой формируют у детей правильное речевое дыхание с длительным медленным выдохом. Многие заболевания – хронический бронхит, ринит, гайморит, и некоторые другие нередко являются причиной нарушения звукопроизношения у детей. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

### **Что же относится к органам дыхания?**

К органам дыхания относятся: дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи), грудная клетка и легкие. Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха. Необходимо различать физиологическое и речевое дыхание, которые во многом отличаются друг от друга. Физиологическое, или жизненное, дыхание состоит из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Это происходит рефлекторно, произвольно, помимо нашего сознания.

Речевое дыхание участвует в создании голосового звучания на спокойном выдохе. Оно отличается от физиологического тем, что этим процессом можно управлять. В речи вдох короткий, а выдох длинный; количество выдыхаемого воздуха напрямую взаимосвязано с длиной фразы.



Различают четыре типа дыхания в зависимости от того, какие мышцы задействованы:

1. Нижнее (брюшное, диафрагмальное) – в дыхании участвует диафрагма, а грудная клетка – нет, в основном вентилируется нижняя часть легких и немного – средняя.
2. Среднее (реберное) – во время дыхания участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и немного поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается.
3. Верхнее (ключичное) – дыхание происходит только за счет поднятия ключиц при неподвижной грудной клетке, в основном вентилируются верхушки легких и немного – их средняя часть.
4. Смешанное – совмещает все типы дыхания, при этом равномерно вентилируются полностью легкие.

Таким образом, вдох и выдох обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания. Контролировать правильное дыхание поможет ваша ладонь, которую необходимо положить на область диафрагмы ребенка (место между грудной клеткой и животом). При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох – короткий, легкий, выдох – длительный, плавный. Это можно выполнить совместно с вашим ребенком

несколько раз, а потом он сможет сам выполнять это упражнение с удовольствием. Можно посадить ребёнка на животик игрушку, и предложить покатай ее. Можно выполнить это упражнение вместе. Необходимо соблюдать последовательность упражнений: счёт ведём про себя; вдох носом 1-3, пауза – 1, выдох ртом – 1-6. Плечи при вдохе не поднимать, выдох должен быть целенаправленным, не надувая щеки. Чтобы не появилось головокружение длительность упражнений должна составлять не более 3-4 раз. Эти упражнения можно повторять 4 раза в день.



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

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений.

Во время проведения дыхательной гимнастики с детьми необходимо соблюдать **правила**:

1. До начала выполнения дыхательной гимнастики обязательно нужно вытереть пыль в комнате, а затем проветрить ее.

2. Все упражнения необходимо выполнять в удобной, свободной одежде, которая не стесняет движения.
3. До начала выполнения дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться.
4. Дыхательную гимнастику нельзя проводить после приема пищи. После приема пищи должен пройти, как минимум, час, но лучше, если упражнения проводятся натощак.
5. Какое и сколько раз можно выполнять дыхательные упражнения зависит от возраста, типа нервной системы, физического развития, психологического состояния, динамической восприимчивости, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач.
6. Дыхательную гимнастику необходимо проводить постоянно, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой. Нагрузку увеличивают за счет большего количества повторений упражнений или замены более простых на более сложные (выполнять упражнения каждый день по 3-6 мин, в зависимости от возраста детей).
7. 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.

Детям нравится выполнять дыхательную гимнастику при музыкальном сопровождении. Весь комплекс можно превратить в игру. Для выполнения дыхательной гимнастики необходима мотивация. Но у дошкольников отсутствует такая мотивация укрепления и сохранения собственного здоровья, поэтому следует провести беседу о важности этих упражнений.

### **Практическая часть.**

А сейчас предлагаю перейти к практической части мастер-класса. Начинать занятия следует с развития физиологического дыхания. Их цель: координация ротового и носового дыхания, выработка нижнериберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1. Вдох и выдох через нос. (Вдох – глубокий, выдох – длительный, плавный).
2. Вдох через нос, выдох через рот. (Если выдох через рот не получается, можно зажать нос пальцами).
3. Вдох через рот, выдох через нос. (Для контроля можно

подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги).

4. Вдох и выдох через рот. (Если упражнение не получается, зажать нос пальцами).

5. Комбинированный вдох. Задержка дыхания, выдох через нос. Задержка дыхания, выдох через рот (слегка приоткрытый).

#### **Дыхательная гимнастика «Качели»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

#### **Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п.: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

#### **Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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.

#### **Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

#### **Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

И. п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки,

соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

#### **Дыхательная гимнастика «Листопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

#### **Дыхательная гимнастика «Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И. п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

#### **Дыхательная гимнастика «Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

И. п. ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

#### **Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

#### **Дыхательная гимнастика «Часики»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

#### **Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И. п.: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза

#### **Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

И. п.: лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

### **Дыхательная гимнастика «Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

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

### **Дыхательная гимнастика «Регулировщик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и вовремя удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5–6 раз.

### **Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.