

Уроки дыхания.

Особенности дыхания детей.

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая его на некоторое время и т.д.

Дыхание, осуществляемое движением грудной клетки, называется грудным; производимое при помощи диафрагмы и брюшных мышц – диафрагмальным или брюшным. Дети пользуются комбинированным грудобрюшным типом дыхания, наиболее выгодным для речи и полезным для здоровья (как наиболее легким, экономным, плавным и богатым по количеству выдыхаемого воздуха).

У некоторых детей наблюдается верхнегрудное или ключичное (при этом поднимаются плечи, а воздух попадает преимущественно в верхушки лёгких). Этот тип дыхания вреден для здоровья, от него надо отучать детей.

Учащенный дыхательный пульс нарушает ритм и плавность произношения слов и фраз, что в свою очередь ведет к искажению звуков.

У дошкольников наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

- Очень слабый вдох и выдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также робких и стеснительных.
- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он недоговаривает, заглатывает конец слова или фразы.
- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова(мы с мамой пой-вдох-дём гулять).
- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием»

Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Развитие речевого дыхания.

Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объём дыхательного аппарата, что достигается путём тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, слогов, слов и фраз), сочетающейся с соответствующими движениями.

Во время упражнений нужно следить не только за тем, чтобы дети не поднимали плечи, но и чтобы не «перебирали» дыхание. «Перебор дыхания» влечёт за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, форсировано. Поэтому количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Также нужно избегать больших задержек дыхания.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- 1) дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- 2) необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие;
- 3) дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- 4) выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- 5) дышать надо носом.

Каждое дыхательное упражнение состоит из шести последовательных этапов:

- 1) принять позу и зафиксировать ее;
- 2) расслабиться;
- 3) сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы;
- 4) сделать глубокий вдох;

5) выполнить дыхательное упражнение;

б) отдохнуть после упражнения, сменив позу.

 <h3>„Насос“</h3> <p>Накачаем мы воды. Чтобы поливать цветы. И.п.- основная стойка</p> <ol style="list-style-type: none">1-наклон туловища в сторону (вдох)2 -руки скользят. при этом громко произносить звук «с-с-с»(выдох) <p>10 раз</p>	 <h3>„Регулировщик“</h3> <p>Верный путь он нам покажет, Повороты все укажет. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.</p> <ol style="list-style-type: none">1-правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом).2-левая рука вверх, правая вниз с произнесением звука р-р-р <p>7 раз</p>
 <h3>„Петух“</h3> <p>Крыльями взмахнул петух. Всех нас разбудил он вдруг. И.п.- встать прямо. ноги врозь. руки опустить</p> <ol style="list-style-type: none">1-поднять руки в стороны (вдох)2-хлопнуть руками по бедрам «ку-ку-ре-ку(выдох) <p>5 раз</p>	 <h3>„Часики“</h3> <p>Часики вперед идут, За собою нас ведут. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.</p> <ol style="list-style-type: none">1-взмах руками вперед - тик(вдох)2 -взмах руками назад – так (выдох) <p>10 раз</p>
 <h3>„Ветер“</h3> <p>Сильный ветер вдруг подул. Слезки с наших щечек сдул. И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.</p> <ol style="list-style-type: none">1-сделать полный вдох, выпячивая живот.2 –задержать дыхание на 3-4 сек.3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. <p>5 раз</p>	 <h3>„Гуси летят“</h3> <p>Гуси высоко летят, На детей они глядят. И.п.- основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none">1- руки поднять в стороны (вдох).2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох) <p>4 раза</p>
 <h3>„Задувание свечи“</h3> <p>Нужно глубоко вздохнуть, Чтобы свечку нам задуть. И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.</p> <ol style="list-style-type: none">1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.2- сложить губы трубочкой и сделать3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу». <p>4-6 раз</p>	 <h3>„Вырасти большой“</h3> <p>Вырасти хочу скорей, Добро делать для людей. И.п.- основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none">1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох). произнести «У-х-х» <p>5 раз</p>



Уроки дыхания

Следует серьезно отнестись к совету врачей, рекомендующих дыхание через нос как наиболее полезное для здоровья и ограждающее голосовые органы от различных заболеваний. Установлено, что дыхание через нос помогает укрепить мышцам носоглотки, а здоровая носоглотка оберегает организм от насморка, который, в свою очередь, плохо действует на голосовой аппарат.

Когда человек дышит ртом, слизистая рта быстро пересыхает, часто появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в гортань, трахею и бронхи. Врачи твердят: дышите носом, а не ртом. Но ребенок дышит не как надо – он дышит как получится. Эти веселые упражнения научат его, как же все – таки «надо».

«БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ». Стоя прямо, на вдохе ребенок поднимается на пальцы ног, тянется руками вверх и показывает, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок опускает руки вниз, затем приседает, обхватив руками колени и одновременно произнося «у-х», спрятать голову между коленями – показать, какой он маленький.

«ПАРОВОЗ». Ходите по комнате, имитируя согнутые руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«ГУСИ ЛЕТЯТ». Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, как гуси. Руки – крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-уу» (8-10 раз).

«АИСТ». Стоя прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнуть в колене, вынести ее вперед. Зафиксировать положение на несколько минут. Держать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш» (6-7 раз).

«ДРОВОСЕК». Встать прямо, ноги чуть уже плеч. На выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «б-а-х» (6-8 раз).

«МЕЛЬНИЦА». Стоя, ноги вместе, руки вверх. Медленно вращаете прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Когда движения ускоряются, звуки становятся громче (7-8 раз).

«КОНЬКОБЕЖЕЦ». Ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то левую, то правую ногу, произнося «к-р-р» (5-6 раз).

«СЕРДИТЫЙ ЕЖИК». Стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватив руками грудь, голову опустить, произнося на выдохе «п-ф-ф» -звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» (3-5 раз) – а это уже довольный ежик.