

Рекомендации родителям по проведению дыхательной гимнастики



Дыхание — это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание).

Дыхательные упражнения - являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта. Каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание — главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.

А вот умеем ли мы дышать? И как дышат наши дети? Как правило - безграмотно. Отсюда и заболевания верхних дыхательных путей (ангины, бронхиты), тихие глухие голоса, «каша во рту», неуверенность в себе.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

При естественном дыхании его глубина и темп могут быть различны, и не следует регулировать их искусственно, иначе дыхание не будет естественным. Естественное дыхание – это дыхание покоя, оно должно быть протяжным, легким, медленным, спокойным, равномерным. В течение короткого времени добиться такого дыхания нельзя.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

Рекомендации родителям по проведению дыхательной гимнастики:

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
- Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались.
- Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
- Нужно сочетать дыхательные упражнения с голосовыми упражнениями и артикуляционной гимнастикой.
- Во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 минутами. Во время гимнастики должно соблюдаться правило: вдох совпадает с расширением грудной клетки, выдох с сужением ее.

Для развития дыхания ребенка пользуются дыхательными играми:

- Сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;
- Дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу; приводить в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики и другие фигурки, всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке; сдувать тычинки созревших одуванчиков;

- Надуть надувные игрушки и воздушные шарик; особенно полезно пускать мыльные пузыри – это формирует очень тонкое регулирование выдоха;
- Поддуть вверх пушинку, ватку, бумажку, мыльный пузырь.

Дыхательные упражнения:

«Загнать мяч в ворота»

1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см, лежащий на столе перед ребенком), загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами («футбольные ворота»).
2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой воздушной струей. Загнать надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости их слегка можно придерживать пальцами.

«Загнать мяч подальше»

1. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и плавно, со звуком ффф, сдуть ватку на противоположный край стола.
2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик надо на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. Следить, чтобы ребенок произносил звук ф, а не х, т. е., чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

«Фокус»

Улыбнуться, приоткрыв рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты к верхней губе, а посередине языка была щель-желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх. Необходимо следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.

«Трубач»

Ребенок стоит или сидит, руки согнуты, кисти сжаты, как бы удерживая трубу, произносит: тру-ру-ру, бу-бу-бу, подудим в свою трубу.

«Надуй шарик»

Ребенок сидит или стоит, при команде «надуй шарик» - широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух ффф, при словах «шарик лопнул» - хлопает в ладоши; «из шарика выходит воздух» - малыш произносит «шшш», делая губы хоботком и опуская руки.

«Подуем на плечо»

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, поворачивает голову направо и, сделав губу трубочкой дует на плечо, голова прямо – вдох носом, голову влево – выдох, голова прямо – вдох.

«Подуй на одуванчик»

Малыш стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Подуй на одуванчик,
Как дует этот мальчик,
Подуй, подуй сильнее
И станешь здоровее».

«Бульканье»

Ребенок сидит, перед ним – стакан с водой, в котором – соломинка для коктейля, научите ребенка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье, вдох – носом, выдох – в трубочку: «буль-буль-буль».

«Мыльные пузыри»

Эта забава известна всем, научите ребенка пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

«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.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20–30 с.

Дыхательная гимнастика в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции нарушения речи у детей.

