

Дыхательная гимнастика
для детей младшего дошкольного возраста
(консультации для родителей)



Воспитатель:
Мокрецова К.П.

*Выдающийся профессор, доктор Ранке в свое время сказал так:
«Воздух есть хлеб для легких, с той лишь разницей, что его вдыхают, а не едят».
Это действительно хлеб – то, без чего немислима жизнь.*

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идет о собственном ребенке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

Значение дыхательной гимнастики:

- Все клетки организма насыщаются кислородом, ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям.
- Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: астмой, гайморитом, проблемах с аденоидами и пр.
- Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.
- Поскольку мозг получает полноценное кислородное питание, дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект.
- Улучшается и физическое развитие. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы.
- Упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием. Как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия.
- Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению (это особенно важно для гиперактивных детей), помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.

Виды дыхательной гимнастики:

- Игры на дыхание – с музыкальными инструментами, с воздушными шариками, с мыльными пузырями, «Воздушный футбол», «Снегопад», «Бабочки», «Кораблики» и т.д.
- Дыхательная гимнастика в стихах - полезные упражнения выполняются под чтение забавного стихотворения. Они напоминают собой весёлую физкультминутку.
- Упражнения из комплекса Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика в дошкольных учреждениях и их польза в жизни детей консультация для родителей

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперактивные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом. Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии. Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Замедление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением содержания кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды. Раздельное продувание.

После хорошего выдоха закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрю и вдохнуть воздух левой. Затем открыть правую ноздрю, закрыть левую указательным пальцем левой руки и сделать полный медленный выдох. Далее поступить наоборот - вдохнуть правой ноздрей, а выдохнуть левой. Повторить несколько раз. Упражнение очень эффективно при горящей аромалампе. Дыхание очистительное - "Царапание". Сначала сделать хороший выдох. Руки согнуть в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделать носом спокойный вдох, продолжительный интенсивный выдох через открытый рот со звуком «ха», одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами производить царапающие движения. Выполнять «царапание», пока приятно рукам. Затем передохнуть и повторить упражнение еще 2-3 раза.



«Дыхательная гимнастика в детском саду»

консультация для родителей

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, Риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.



Игровые упражнения для развития дыхания

«**Задуй упрямую свечу**» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

«**Паровоз**» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«**Пастушок**» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«**Гуси летят**» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

«**Кто громче**» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«**Аист**» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).

«**Маятник**» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

«**Охота**» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.

«**Ворона**» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!



Список использованной литературы:

1. Т.В. Климова - Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ
2. Е.Л. Новикова, Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.; 1999
3. М.Н. Щетинин - Стрельникова Дыхательная гимнастика для детей, М.; 2007
4. Под редакцией Кочетковой Л.В. – Оздоровление детей в условиях детского сада. // Москва – 2007 г.//
5. Карасева Т.В.- Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
6. Митина Е.П.- Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
7. Волошина Л. -Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.- 2004.-№1.-С.114-117.
8. Терновская С.А.- Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.-С.61-65.