

Проект «Дышим полной грудью»

Проект «Дышим полной грудью» по индивидуализации процесса оздоровления детей старшего дошкольного возраста проживающих в условиях Крайнего Севера направлен на детей 5-7 и 6-7 лет (дети групп №28 №19 МАДОУ «Сказка» в количестве 56 детей).

Данный проект разработан и реализуется с октября 2021 года в соответствии с нормативно - правовыми актами Российской Федерации в области развития образования, физической культуры и спорта:

- ❖ Конвенция о правах ребенка;
- ❖ Конституция Российской Федерации;
- ❖ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ❖ Санитарно-эпидемиологические требования СанПиН от 30.07.2013г. 2.4.1.3049-13
- ❖ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155);
- ❖ Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р);
- ❖ О Государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие физической культуры и спорта в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018-2025 годы и на период до 2030 года» (постановление от 9 октября 2013 года №422-п);
- ❖ Постановление Администрации города Когалыма от 11.10.2013 №2920 «Развитие физической культуры и спорта в городе Когалыме».

Опираясь на требования законодательства, проект определяет свою миссию в удовлетворении потребностей общества, семьи и ребенка в качественных оздоровительных услугах, предоставляемых дошкольнику в условиях здоровьесберегающей среды. Материально - техническое обеспечение и созданная макро и микросреда дошкольного учреждения отвечает всем современным требованиям для полноценного развития личности ребенка; коллектив нацелен на процесс оздоровления и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, на активизацию взаимодействия с родителями по данному направлению.

В рамках реализации проекта родители дошкольников приобретут знания и умения направленные на развитие дыхательной системы через проведенные практические мероприятия: мастер-классы, семинары-практикумы, открытые занятия и т.д. Весь проект имеет свойство цикличности – разработанный

оздоровительный комплекс упражнений способствуют увеличению объема легких, проходимости легочных путей и способствует профилактике заболеваний дыхательной системы, что особо важно в период пандемии.

Совместно с врачом функциональной диагностики Габсалиховой Гульнаррой Талгатовной в октябре 2021 года было проведено исследование органов дыхания у 60 детей старшего дошкольного возраста контрольной и экспериментальной групп. Исследование проводилось в БУ «Когалымского городской больнице» с целью оценки динамики, улучшения показателей функции внешнего дыхания (легочные объемы и емкости). В настоящее время с целью улучшения дыхательной системы и профилактики заболеваний органов дыхания в дошкольном учреждении МАДОУ «Сказка» реализуются профилактические занятия. Для выявления положительной динамики повторное исследование будет проведено по истечению восьми месяцев, в мае 2022 года.

Значимость данного проекта заключается в подборе упражнений с учетом индивидуальных особенностей детей старшего дошкольного возраста и проживания их в неблагоприятных климатических условиях. Официальные данные указывают, что проживание детей в условиях Крайнего Севера негативно сказывается на растущем организме. Это связано со значительными перепадами температуры, сухим климатом и магнитной активностью. Одним из характерных особенностей проживания в условиях Крайнего Севера развитие состояния хронической гипоксии. Причиной гипоксии является недостаточный транспорт кислорода к тканям, в то же время как сохраняется высокий уровень функционирования тканей. Регуляция кислородного режима организма человека на Крайнем Севере характеризуется большими затратами энергии.

Холодный воздух имеет повышенную плотность и низкую влажность. Эти характеристики предъявляют органам дыхания высокие требования, воздействуя на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, трахеи, бронхиального дерева вызывает значительную потерю тепла и влаги, идущих на нагревание и увлажнение вдыхаемого воздуха. В ответ на это система дыхания отвечает защитными физиологическими реакциями: рефлекторным изменением глубины вдоха, увеличением функциональной остаточной емкости легких и выключением из вентиляции наиболее охлаждаемых альвеол, преимущественно в проксимальных отделах. Происходит и изменение бронхиального сопротивления.

Для жителей Крайнего Севера свойственно состояние «полярной одышки». Однако, процент содержания кислорода в атмосферном воздухе соответствует норме. Причина «полярной одышки» заключается в высокой потребности организма в кислороде (возрастают энергозатраты) и организм

включает все имеющиеся механизмы, чтобы погасить недостаток поступления кислорода. Установлено, что у жителей Крайнего Севера жизненная емкость легких и их максимальная вентиляция несколько уменьшены, а газообмен усилен по сравнению с легкими людей, проживающих в средних широтах.

Установлено, что в артериальной крови насыщение кислородом и напряжение крови в высоких широтах такие же, как и в средних. Зато напряжение углекислоты повышено. Гиперкапния отмечена и в венозной крови, при этом артериовенозная разница по кислороду намного превышает норму средних широт. Это, собственно, и есть свидетельство того, что потребление кислорода на Крайнем Севере увеличивается. Оно является отражением метаболической перестройки энергетических процессов.

Новизной проекта является внедрение упражнений, направленных на развитие дыхательной системы, с целью профилактики заболеваний органов дыхания у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

В настоящее время в мире наблюдается не стабильная эпидемиологическая ситуация, все чаще люди заболевают острым вирусным заболеванием респираторного тракта – короновирусной инфекцией, которая характеризуется умеренно выраженной интоксикацией и преимущественным поражением верхних отделов дыхательной системы. Широко распространены короновирусные заболевания, проявляющиеся как катар верхних дыхательных путей. Зафиксированы также случаи острой пневмонии, бронхитов, риносинуситов и т. д. Существует множество штаммов короновирусной инфекции, потому их роль в эпидемиологическом процессе тяжело устанавливается.

В начале 2019 года, когда COVID-19 только появился, дети им почти не болели. Но вскоре ситуация изменилась. По имеющимся данным, дети болеют реже, с менее выраженной клинической симптоматикой, реже требуют госпитализации, заболевание у них протекает легче, что, однако, не исключает случаев тяжелого течения. Имеющиеся на сегодня данные свидетельствуют о том, что дети составляют до 10% в структуре инфицированных с диагнозом COVID-19. Не менее четверти детей переносят инфекцию бессимптомно. Госпитализации в стационар требует до 10% детей. Тяжелое течение отмечается в среднем в 1% случаев инфекции COVID-19 у детей, чаще всего осложненные формы болезни развиваются у детей с тяжелыми сопутствующими заболеваниями. Вместе с тем опыт разных стран в период пандемии 2020 г. показывает, что у детей, по сравнению со взрослыми, отмечается более гладкое течение болезни, поражение нижних дыхательных путей в виде развития вирусной пневмонии менее характерно, симптомы

обычно нетяжелые, летальные исходы чрезвычайно редки. С целью профилактики заболеваний коронавирусной инфекции специалисты рекомендуют соблюдать элементарные меры гигиены, чаще выполнять влажную уборку и проветривать помещение, избегать близких контактов, укреплять иммунитет.

В период реабилитации после короновирусной инфекции кроме медикаментозного лечения, специалисты рекомендуют выполнять дыхательные упражнения. После COVID-19 органы дыхания могут терять эластичность. Поражённые участки легочной ткани замещаются соединительной (рубцовой) тканью, возникает фиброз. Из-за фиброзных изменений в легких газообменная функция легочной ткани страдает. Воспаления уже нет, но дыхательная недостаточность сохраняется. Если не принять меры уже во время самого заболевания, патологические изменения в лёгких могут остаться на всю жизнь. Дыхательные упражнения способствуют освобождению бронхолегочной системы от мокроты, уменьшают одышку, улучшают дыхательную функцию и снимают вероятность осложнений за счет глубокой вентиляции легких. Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы. Упражнения активизируют кровообращение в легких; создается так называемая «рабочая гиперемия», которая способствует ликвидации воспалительного процесса, уменьшению застойных явлений в легких, предотвращению развития пневмосклероза. Дыхательные упражнения относятся к специальным. Они совершенствуют механизм дыхания и координацию дыхания и движения. Во время вдоха под воздействием дыхательных мышц грудная клетка расширяется.

Цель проекта: Профилактика и предупреждение заболеваний органов дыхания у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Основные задачи проекта:

1. Анализ научно-методической литературы по профилактике и предупреждению заболеваний органов дыхания у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера;
2. Провести в дошкольном образовательном учреждении среди всех участников образовательных отношений работу, направленную на профилактику заболеваний дыхательной системы на основе индивидуально-личностного подхода;
3. Провести ряд исследований на определение состояния дыхательной системы у детей старшего дошкольного возраста в Когалымской городской больнице.

4. Развитие дыхательной системы с целью профилактики и предупреждения заболеваний дыхательной системы с использованием современного оборудования и учетом выявленных индивидуальных особенностей;
5. Организовать системное взаимодействие с родителями (законными представителями) в режиме online и offline мероприятий, повысить их уровень компетентности в вопросах оздоровительной направленности и развития дыхательной системы;
6. Способствовать повышению уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах профилактики заболеваний дыхательной системы у детей старшего дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

ПРИЛОЖЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Работа диафрагмы по опусканию и подниманию игрушки, лежащей на животе, воспринимается ребенком зрительно. Выработка грудобрюшного типа дыхания. Легкая игрушка лежит на области диафрагмы. Инструкция: «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». В соответствии с инструкцией логопеда ребенок следит глазами за подниманием и опусканием игрушки вслед за сокращением и расслаблением диафрагмы. Внимание ребенка обращается на то, что игрушка становится «живой», если он дышит животом. Упражнение можно сопровождать рифмовкой. Качаю рыбку на волне. То вверх (вдох). То вниз (выдох) Плывет по морю. В течение недели можно менять игрушки, разнообразить словесное сопровождение. Например: «Качели - вверх, качели - вниз, крепче, куколка, держись!»

УПРАЖНЕНИЕ 2

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы воспринимается ребенком не только зрительно, но и тактильно (ощущается ладонью). Инструкция: «Положи ладонь на то место, где раньше лежала игрушка, и почувствуй, как живот поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Бегемотики лежали Бегемотики дышали. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).

УПРАЖНЕНИЕ 3

Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы. Работа диафрагмы продолжает контролироваться зрительно и тактильно. Инструкция: «Сядь, положи ладонь на живот и почувствуй, как: он поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох». Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Сели бегемотики. Потрогали животики. То животик поднимается (вдох). То животик опускается (выдох).

УПРАЖНЕНИЕ 4

Ребенок, находящийся в положении стоя, кладет ладонь на область диафрагмы. Упражнение выполняется перед большим зеркалом. Инструкция: «Встань перед зеркалом, положи ладонь на живот, посмотри, как она движется, если ты дышишь правильно». Это упражнение проводится также и с обнаженным торсом. Дети стоят в профиль к большому зеркалу, что помогает, не только тактильно, но и визуально контролировать выполнение упражнений в положении стоя. Наблюдение за детьми показывает, что некоторые из них при

изменении положения тела переходят к более привычному верхнереберному типу дыхания, их рука, положенная на область диафрагмы, не совершает движений. В таком случае логопед кладет ладонь ребенка себе на область диафрагмы и предлагает ему «почувствовать рукой», а также посмотреть, как движется брюшная стенка в процессе дыхания. При выполнении упражнений следует следить за тем, чтобы вдох ребенка не был форсированным и его плечи не поднимались. Такой контроль необходим, потому что у детей с нарушениями речи при значительном увеличении объема вдыхаемого воздуха легко возникает гипервентиляция (наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение; и как следствие - отказ от занятий). Важно помнить, что внимание ребенка на этом этапе сосредоточивается не на длительности вдоха и выдоха, а на работе диафрагмы, т.е. на ощущениях сокращения этой мышцы. Сформированность грудобрюшного типа дыхания и активность сокращения диафрагмальной мышцы ребенка определяется логопедом визуально и тактильно (с помощью ладони, положенной на область диафрагмы ребенка). Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением этап элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой Цель: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей. Стоит задача обучить детей приемам специальной дыхательной гимнастики. Особое внимание необходимо обратить на следующие условия: 1) активное внимание ребенка привлекается к фазе вдоха; 2) вдох осуществляется в момент физической нагрузки; 3) все упражнения проводятся в комфортном для детей темпе и ритме. Разработана методика дозированных «быстрых вдохов», которые осуществляются через нос. Прохождение воздуха через носовые ходы сопровождается наибольшим шумом и примыканием ноздрей к носовой перегородке. Чтобы дети смогли правильно понять и усвоить выполнение дыхательного упражнения, предлагается инструкция: «Попробуем нюхать воздух так, как это делают животные, например, собаки, - шумно и быстро. Их вдохи, напоминают хлопки в ладоши - "нюх-нюх"». Вырабатывается навык осуществлять подряд два «быстрых вдоха». Педагог визуально и на слух (двойной шум) контролирует выполнение «быстрых вдохов» детьми. Внимание детей привлекается к движению ноздрей.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Задача: обучение детей выполнению двойных «быстрых вдохов» через нос в положении стоя, а также в сочетании с движениями головы и рук. В комплекс входит шесть упражнений. На обучение каждому упражнению отводится неделя. Перед разучиванием нового упражнения повторяются все ранее

усвоенные упражнения. Таким образом, к концу обучения дети могут последовательно выполнить комплекс, состоящий из шести упражнений. Далее термин «быстрый вдох» будет применяться как условное обозначение этих специальные дыхательных движений. В первые дни упражнение выполняются 4 раза подряд. Постепенно их количество увеличивается до 12 раз. На овладение комплексом отводится шесть недель.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Нюхаем воздух шумно, быстро, как собачки. Нюхаем по двараза: "нюх-нюх" и отдыхаем. Смотрите на меня и слушайте, как я буду нюхать воздух» . Педагог демонстрирует вдохи, при которых слышен шум воздуха и видно, как ноздри сближаются с носовой перегородкой. Упражнение выполняется вместе с детьми, а затем дети выполняют «быстрые вдохи» перед зеркалом. Необходимо обратить внимание детей на то, чтобы вдохи не сопровождалось движениями плеч, а выдох был произвольным, не задерживался. Первое упражнение является базовым для усвоения последующих дыхательных упражнений, поэтому отрабатывать его следует тщательно.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Выполнение пары «быстрых вдохов» по условному сигналу (быстрое движение руки вверх). Исходное положение: стоя, подбородок слегка приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Педагог произносит рифмовку, дети выполняют «быстрые вдохи» по его сигналу - быстрому движению руки вверх. В качестве примера приводим два текста. Текст 1 За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами. Здравствуй, мишечка-дружок, Дай понюхать пирожок (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу). Текст 2 Мышки водят хоровод. На диване дремлет кот. И мышиный хоровод Вдруг увидел серый кот (два коротких «быстрых вдоха» по сигналу). «Кот понюхал нас! Ура! Разбегайся детвора!» Если кто-то из детей не может понять, когда надо делать «быстрые вдохи», то логопед сопровождает движения руки словами: «нюх-нюх».

УПРАЖНЕНИЕ 3

Выполнение пары «быстрых вдохов» при повороте головы то вправо, то влево Исходное положение: стоя, подбородок приподнят, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Все помнят, как собачки нюхают воздух? Сейчас собачки будут нюхать воздух, чтобы найти спрятавшегося зайчика. Сначала понюхаем воздух справа. (Педагог поворачивает голову направо, делает пару «быстрых вдохов».)

Отдыхаем. (Возврат головы в исходное положение, выдох.) Затем нюхаем воздух слева. {педагог поворачивает голову налево и делает пару «быстрых вдохов».) Отдыхаем». (Возврат головы в исходное положение, выдох.) Педагог показывает упражнение целиком, не останавливаясь на отдельных позициях. Упражнение можно сопровождать рифмовкой: Раз, два, три, четыре, пять! Где же зайчика искать? Может, справа под кустом? (поворот головы вправо, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение). Может, слева за бревном? (поворот головы влево, два «быстрых вдоха», возврат головы в исходное положение).

УПРАЖНЕНИЕ 4

Выполнение пары «быстрых вдохов» при поднесении ладони то к правому, то к левому уху и легком повороте головы в противоположную сторону («прислушиваемся и нюхаем»). Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе или опущены, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Чтобы найти зайчика, будем смотреть то направо, то налево, прислушиваться и нюхать воздух. Поворачиваем голову вправо и прикладываем ладонь к левому уху, нюх-нюх. Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Поворачиваем голову влево и прикладываем ладонь к правому уху, нюх-нюх. Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.)

УПРАЖНЕНИЕ 5

Исходное положение: стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Поднимаем голову вверх и нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем». (Возврат в исходное положение и выдох.) Педагог показывает упражнение целиком.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу. Исходное положение; стоя, голова прямо, плечи расправлены, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Инструкция с поэтапной демонстрацией упражнения: «Наклоняем голову к правому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем. (Возврат в исходное положение и выдох.) Наклоняем голову к левому плечу, нюхаем воздух: "нюх-нюх". Отдыхаем ». (Возврат в исходное положение и выдох.) Педагог показывает упражнение целиком.

Формирование правильного физиологического дыхания у детей дошкольного возраста

Формирование диафрагмального дыхания

Упражнение 1. «Надуй шарик»

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую — сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперед, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется одной или другой рукой). После вдоха сразу же произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

Вот мы шарик надуваем,

А рукою проверяем:

Шарик лопнул — выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит логопед, а дети выполняют нужные действия.

Упражнение 2. «Часики»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки опустить. Отвести левую руку в сторону и положить на затылок: медленно наклоняясь вправо, легко похлопать правой рукой по левому боку — вдох. Вернуться в исходное положение — полный выдох (живот втянуть, расслабиться). То же в другую сторону.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Наклон влево, наклон вправо,

Наклон влево, наклон вправо.

Упражнение 3. «Щука»

Сидя на стуле, ноги развести на ширину плеч, руки положить ладонями на ребра. Вдох — легко надавливать руками на ребра, в конце вдоха — руки в стороны, выдох — надавливать руками на ребра.

Щука в омуте жила,

Воду щеткою мела.

Щи готовила гостям,

Угощение лещам.

Упражнение 4. «Наклоны»

Выполняется стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вперед вверх — глубокий вдох (надуть живот), опустить руки вниз и, отведя их назад, наклониться вперед — полный выдох (живот втягивается).

Долго дятел дуб долбит (рука вперед вверх),

Клювом дятел дуб долбит (руки вниз назад):

Тук,тук,тук,тук,тук,тук (*руки вперед, вверх*),
Пауков найдет он тут . (*руки вниз назад*).

Упражнение 5. «Шагают ножки»

Во время ходьбы на месте - руки вверх — вдох, опустить руки — выдох.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки

По пням, по кочкам,

По камушкам, по камушкам,

В ямку — бух! (*Присесть.*)

Дифференциация носового и ротового дыхания

Упражнение 1. «Вдох-выдох»

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос, вдох через рот — выдох через нос, вдох через рот — выдох через рот.

Носом вдох, а выдох ртом

(*соответствующие движения*)'.

Дышим глубже, а потом

Шаг на месте не спеша.

Как? Покажем малышам.

Упражнение 2. «Ветер дует»

Стоя, спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот.

Я подую высоко

(*руки поднять вверх, встать на носки, подуть*),

Я подую низко

(*руки перед собой, присесть и подуть*),

Я подую далеко

(*руки перед собой, наклон вперед, подуть*),

Я подую близко

(*руки положить на грудь и подуть на них*).

Развитие силы диафрагмального выдоха.

Закрепление диафрагмального типа дыхания

Упражнение 1. «Дерево качается»

Стоя, наклонять туловище и двигать руками под чтение текста.

Ветер дует нам в лицо (*дуть, махи руками в лицо, сильная струя*) —

Закачалось деревцо (*наклоны туловища вправо, влево*).

Ветер тише, тише, тише (*дуть, махи руками в лицо, слабая воздушная струя*) —
Дерево все выше, выше (*потянуться, руки вверх*).

Упражнение 2. «Осенние листики»

Выполняется стоя. В руках листочки, сделанные из бумаги.

Мы листики осенние

(*руки вверх, покачивающие движения влево-вправо*)

На веточках сидели.

Дунул ветерок (*подуть на листочки*),

И мы полетели - (*легкие взмахи руками*),

Мы летели, мы летели (*медленно приседать*)

И на землю тихо сели (*присесть*).

Упражнение 3. «Одуванчик»

Выполняется сидя на корточках, Раскрытые ладони рук на уровне рта.
Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку
одуванчика на ладонях.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок —

Остался стебелек.

Упражнение 4. «Снежинки»

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на
них. Струя длительная и холодная.

С неба падают зимою

И кружатся над землею

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

Упражнение 5. «Пила»

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя — вдох, руки от
себя с замедлением движения — выдох.

Пила, пила

Пили живей,

Мы домик строим

Для зверей.

Упражнение 6. «Повороты»

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот
— вдох, вправо — выдох.

Боком-боком, боком-боком

Ходит галка мимо окон.

Ветром вся взъерошена,

Снегом запорошена.

Упражнение 7. «Перекаты»

Выполняется стоя, руки на поясе, подниматься на носки — вдох, опускаться на пятки — выдох, т.е. «перекатываться». Корпус держать прямо.

Ты носочки поднимай,

Ты носочки опускай.

Чики-чики-чибалочки!

Едет гусь на палочке,

Уточка — на дудочке,

Петушок — на будочке,

Зайчик — на тачке,

Мальчик — на собачке.

Упражнение 8. «Хлопки»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох — развести руки в стороны, на выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

С барабаном ходит ежик,

Целый день играет ежик.

С барабаном за плечами,

Ежик в сад забрел случайно.

Упражнение 9. «Стирка»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх — вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями — выдох.

Маму я свою люблю,

Я всегда ей помогу.

Я стираю, полоскаю,

С ручек воду отряхаю.

Упражнение 10. «Колеса»

Выполняется стоя, руки к плечам. Круговые движения локтями по 4 раза в каждую сторону. Дыхание свободное.

Катились колеса,

Колеса, колеса,

Катились колеса,

Все влево, все косо.

Скатились колеса

На луг под откос,

И вот что осталось

От этих колес.

Упражнение 11. «Ищем землянику»

Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Произвести вдох. Наклоняясь, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, правая рука остается на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем ее, придется опять наклониться.

Мы шли, шли, шли,

Землянику нашли.

Раз, два, три, четыре, пять,

Ищем ягодку опять.

Упражнение 12. «Зайка скачет»

Руки на поясе, прыжки на месте, ритмичные, легкие. Дыхание свободное, темп средний.

Прыг-скок, прыг-скок,

Зайки скачут: скок-поскок

На зелененький лужок.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыг — зайчонок под кусток

Упражнение 13. «Зарядка»

Выполнение соответствующих движений под чтение текста. Дыхание свободное.

Все выходят по порядку

(ходьба на месте),

Дружно делают зарядку:

Влево-вправо!

Влево-вправо *(наклоны)!*

Получается на славу *(присесть)!*

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть *(потрясти руками)!*

Теперь можно отдохнуть

(встряхнуть ступни ног).

Раз-два! Раз-два *(наклоны туловища)*

Замелькали пятки *(бег на месте),*

Как чудесно босиком *(бег на носках)*

Бегать на зарядке *(бег на пятках)!*

Умеют все ребятки

С носочков встать на пятки

(соответствующие движения),

Вдохнуть и потянуться,

Присесть и разогнуться.

Вот так, вот так:

Присесть и разогнуться.

Встали! Выдохнуть! Вдохнуть!

Теперь можно отдохнуть.

Развитие речевого дыхания

Упражнение 1. «Погрей ладошки»

Имитировать дутье на озябшие руки, произнося при этом шепотом; «ф-ф-ф».

Зайка беленький сидит (*присесть, руки ладонями вверх у головы, покрутить ими*)

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть (*встать, потирая руки*),

Надо лапочки погреть (*подуть на них*).

Зайке холодно стоять.

Надо зайке поскакать (*поскакать*).

Упражнение 2. «Жук жужжит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе произносить: «ж-ж-ж».

Я — жук, я — жук, я здесь живу (*плавно размахивать руками*),

Я все жужжу, жужжу, жужжу (*ритмично переступать ногами*),

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж (*руки рупором, произносить звуки на выдохе*).

Упражнение 3. «Паровоз гудит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на длительном выдохе произносить: «у-у-у».

Мчится поезд

Во весь дух (*круговые энергичные движения согнутыми в локтях руками*);

Чух-чух! Чух-чух!

Паровоз гудит (*остановиться*):

У-у-у-у-у-у-у (*погудеть*).

Упражнение 4. «Петушок кричит»

Стоя, спокойно вдохнуть, на выдохе протяжно произнести:

«Ку-ка-ре-ку-у».

Тихо-тихо все кругом (*сидеть на корточках*),

Все уснули крепким сном.

Петушок один вскочил (*встать, руки поднять вверх*),

Всех ребяток разбудил (*подняться на носки*):

«Ку-ка-ре-ку-у!» (*произнести на выдохе*).

Упражнение 5. «Ребята заблудились»

Ходьба по кругу, спокойное ритмичное дыхание, на выдохе произносить: «ау-ау-ау»

Летом Вова и Марина

В лес ходили за малиной.

Они кричали в лесу: Ау-ау-ау!

Упражнение 6. «Буква О»

Стоя, выполнять движения руками, произнося фразы на выдохе с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

Не под окном, а около

(руки вверх, в стороны, кругом)

Каталось О и охало

(дважды плавные круговые движения перед собой),

О охало, О охало *(те же движения)*

Не под окном, а около *(руки в стороны, вниз).*

Дыхательные упражнения по А.Н. Стрельниковой

Упражнение 1. «Малый маятник»

Стоя, руки опущены, кивать головой вперед-назад, вдох-вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик-так, тик-так,

Я умею делать так:

Вперед — тик,

Назад — так.

Тик-так, тик-так.

Упражнение 2. «Кошка»

Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью. Повторяются ее движения — чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тел переносить то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева — в темпе шагов Выдох произвольный.

Топ-топ-топ —

Вот крадется черный кот.

Упражнение 3. «Обними плечи»

Поднять руки на уровень плеч, Согнуть их в локтях. Повернуть ладони к себе и поставить их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросать руки навстречу: они параллельно друг другу. Спокойный темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторить короткие шумные вдохи. Руки не уводить далеко от тела, локти не разгибать. Выдох произвольный.

Обнимите плечики,

На лугу кузнечики.

Упражнение 4. «Насос»

Взять в руки свернутую газету или палочку, думая, что это насос для накачивания шины автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тянуть его, разгибаясь, но не разгибаться до конца.

Шину нужно быстро накачать и ехать дальше. Повторять вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично, легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Выдох произвольный.

Накачаем шину,
Шину у машины,
Чу-чу-чу — чу-чу-чу,
Всех до дачи докачу.

Упражнение 5. «Постучи

Стоя, выполнять наклоны, руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон — вдох. Выдох произвольный.

А ну-ка веселее
Ударим молотком,
Покрепче, поровнее
Мы гвоздики забьем:
Тук-тук, тук-тук.

Развитие длительного выдоха

1. Дуть на полоску, ватные шарики на ниточках, легкие бумажные фигуры.
 2. Дуть на легкие игрушки, плавающие в воде.
 3. Дуть на шарики или карандаши, лежащие на гладкой поверхности.
 4. Дуть через трубочку на шарики (попади в ворота, в цель), через трубочку в стакан (бутылку) с водой. «Буря в стакане». Время увеличивается с 1 секунды до 30 секунд
 5. Упражнения:
 - а) Закрывая поочередно то правую, то левую ноздрю, дышать спокойно другой. Рот должен быть закрыт.
 - б) Делать вдох ртом, а выдох носом, повторить 3-4 раза.
 - в) Делать вдох носом, выдох ртом, повторить 3-4 раза.
 - г) Петь мотив любой песни на звуке.
 6. Надувать воздушные шары и резиновые игрушки.
- Упражнения на дутье должны чередоваться с упражнениями, развивающими губы, щеки, язы

ФОТОМАТЕРИАЛЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Исследование показателей функции внешнего дыхания (бодиплетизмография)









