

## **Дыхательная гимнастика. «Как мы дышим и зачем?» (консультация для родителей)**

Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.

На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребенка. Но даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме. Ведь в минуту ребенок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен пройти без каких-либо препятствий через входные ворота – нос. Здесь он очищается, согревается и становится таким, какой нужен организму.

Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в легкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребенок начинает говорить гнусаво, монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за плохого носа, пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес. И это не все. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеяны и вялы.

Но дыхание можно тренировать. Я рекомендую вам дыхательную гимнастику, которую мы вместе с вашими детьми делаем на занятиях.

1. Дыхание – важнейший физиологический процесс происходящий рефлекторно.
2. Фазы дыхания:  
Начальная фаза дыхания – выдох.  
Дыхательная пауза – является переходом, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких.  
Заключительная фаза – вдох.
3. Речевое дыхание.  
Речь образуется в фазе выдоха. В процессе выдоха воздушная струя осуществляет голосообразующую и артикуляционные функции. Выдох намного вдоха. Значительно увеличивается объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Вдох более короткий и более глубокий. Выдох осуществляется при активном участии мышц брюшной стенки и внутренних межреберных мышц. Существенную роль в развитии речевого дыхания играет дыхательная гимнастика.
4. Цель дыхательных упражнений.  
Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха.

Развитие дыхательного аппарата, его гибкости и эластичности, путем тренировки речевого и голосового аппарата.

5. Правила овладения дыхательной гимнастикой.

Дышать надо с удовольствием, так, как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

Выполнять упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

Дышать носом, для усиления благотворного эффекта необходимо упражнение выполнять без усилий, находиться в состоянии глубокого расслабления, следить, чтобы воздух входил и выходил непрерывной струей.

6. Шесть этапов выполнения дыхательных упражнений.

Принять позу и зафиксировать ее.

Расслабиться.

Сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы.

Сделать глубокий вдох.

Выполнить упражнение.

Отдохнуть, сменив позу.

7. Техника выполнения дыхательных упражнений.

Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох.

8. 2-е упражнение.

Плечи вперед, скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный выдох, медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно вдыхать воздух.

9. 3-е упражнение.

Медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох, медленно распрямиться и прогнуться, делая вдох.

10. 4-е упражнение.

Встать прямо, опустить плечи. Сделать вдох, на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; вернуться в исходную позицию, и сделать тоже. Но в другую сторону.

11. 5-е упражнение.

Ноги на ширине плеч, руки опущены, медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо, - вдох; опускать руку и плечо – выдох. То же в другую сторону.

12. 6-е упражнение.

«Гребля на байдарке» - плечами поочередно выполнять круговые движения (дыхание произвольное).

13. Очищающее дыхание «ха».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох

через рот, одновременно опуская руки наклониться вперед («ха»). Медленно выпрямиться и отдыхать в течение пяти дыхательных циклов. Выдохнуть воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

14. Энергетизированное дыхание («задувание свечи»).

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и задержать дыхание пока это приятно. Сложить губы трубочкой. Сделать три коротких, редких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу (фу-фу-фу).

15. Стимулирующее (шипящее дыхание).

Вдох делается через нос в естественном темпе, выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая свистящий звук, как при произношении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

16. Кроме пассивных дыхательных упражнений рекомендуется проводить упражнения, вызывающие активные дыхательные движения, с включением элемента раздражительности: дутье на ватные шарики, в дудочку, на разноцветных бумажных бабочек.

17. Основа дыхательных упражнений.

Основу составляют упражнения с усиленным и удлиненным выдохом:

Произнесение гласных звуков;

Произнесение согласных ш, ж;

Сочетание звуков ах, ух, ох;

Надувание резиновых мячей, игрушек.

18. Дыхательная гимнастика способствует насыщению организма кислородом, улучшает обменные процессы и психоэмоциональное состояние, выводит из стресса, повышает иммунитет, жизненный тонус.

Детям с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, пневмония, бронхиальная астма и др.) рекомендуется на фоне общеразвивающих дыхательные упражнения, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно углубленного выдоха. Удлинению выдоха помогают упражнения на развитие диафрагмального дыхания и упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произношением гласных звуков (а, о, е, и) и согласных (р, ж, м, щ, з, с) или сочетаний (бре, бро, бри и т.д.). Эти упражнения должны рекомендоваться детям на дом по 3-5 раз в день.

Противопоказаны: упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкий выдох, упражнения с натуживанием, длительный бег.

Е. В. Нестеренко – учитель ритмики  
и корригирующей гимнастики