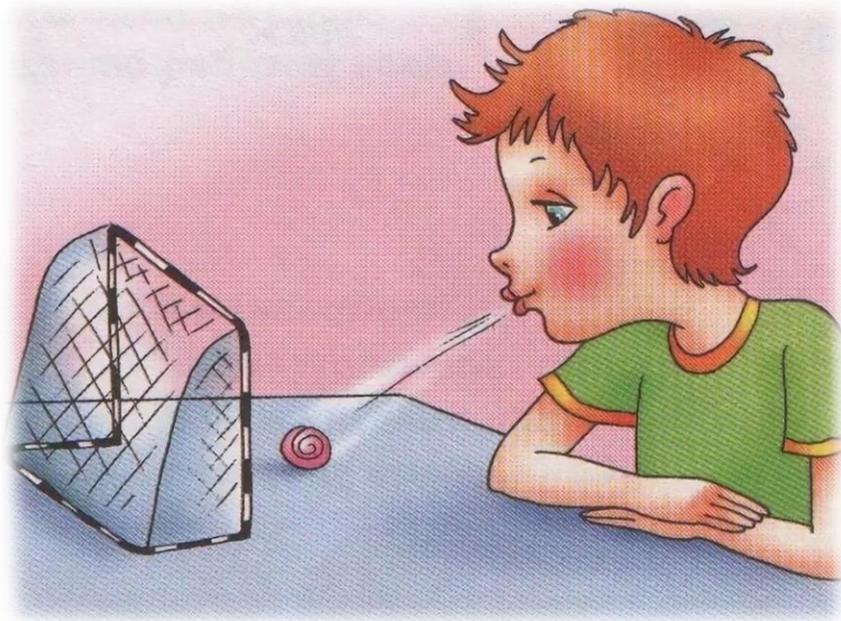


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №22
СТАНИЦЫ КАВКАЗСКАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН



**Методическое сопровождение образовательного процесса
к дидактическому игровому пособию
для дыхательной гимнастики «Угощение для зайчика»**

Автор: Ганошенко Анна Анатольевна
воспитатель МАДОУ ЦРР – д/с № 22

ст.Кавказская
2020 год

Предисловие

Дыхание - это одна из самых важных функций организма человека. В процессе дыхания в наше тело поступает воздух. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь! Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать.

Дыхательная система ребенка-дошкольника не достигла полноценного развития, дыхание у детей поверхностное, учащенное.

Упражнения на дыхание широко используются как в оздоровительной работе, так и в работе по развитию речи детей (при постановке сложных звуков, работе над темпом, громкостью, интонационной выразительностью и плавностью речи).

В логопедической работе важным разделом является развитие дыхания и коррекция его нарушений. Очень важно научить ребёнка правильному дыханию, так как оно является энергетической основой нашей речи. При правильном речевом дыхании ребёнок сможет верно произносить звуки, говорить громко, четко, выразительно, плавно и соблюдать необходимые паузы. Некоторые согласные требуют энергичного сильного выдоха. Детям следует предлагать те упражнения, которые они будут воспринимать как игру.

Формирование речевого дыхания предполагает, в том числе, и выработку воздушной струи. Выработка воздушной струи считается одним из необходимых и значимых условий постановки звуков. Работа по воспитанию воздушной струи начинается на подготовительном этапе формирования правильного звукопроизношения, наряду с развитием фонематического слуха и артикуляционной моторики.

Введение

А. Н.Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Поэтому одной из основных задач по физическому воспитанию считаю научить детей правильно дышать. Значение дыхательной гимнастики для общего физического развития дошколят велико. Дыхательная гимнастика – это инструмент, с помощью которого регулируется состояние здоровья человека:

- упражнения помогают увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья

- упражнения учат детей управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой (медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью).

Дыхательная гимнастика- отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления легких или страдающим бронхиальной астмой.

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» «дошкольное образование направлено на ... сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста» (п. 10, ст. 64).

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования также одна из приоритетных задач – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств; самостоятельности и активности ребёнка; обеспечение разнообразия форм дошкольного образования с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей (раздел 1 п. 1.6).

В Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года (раздел 7) поставлена задача «разработка и внедрение научно – обоснованных методик и рекомендаций с целью повышения эффективности проведения занятий физической культурой в системе образовательных учреждений.

Таким образом, на современном этапе развития общества сохранение и укрепление здоровья ребенка — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного образования. Для достижения этой задачи в ДОУ используются различные методики и формы работы.

Основная часть

Одной из форм работы с детьми с ОВЗ, используемого мною – это использование нестандартного комплекта игрового пособия, сделанного своими руками.

Игровое пособие «Угощение для зайчика», предназначено для игровых упражнений на развитие воздушной струи.



Актуальность.

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.

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.

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.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма.

В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей работа по внедрению дыхательной гимнастики в детских дошкольных учреждениях приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей.

Одним из важнейших направлений является – использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов дыхательного акта детей дошкольного возраста.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Он служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Цель: Развитие речевого дыхания

Задачи:

- формирование целенаправленной воздушной струи.
- развитие силы воздушной струи.
- развитие дыхания, посредством выработки воздушной струи и овладение артикуляцией определённых звуков.
- активизация губных мышц.

В процессе коррекционной работы по формированию воздушной струи важно придерживаться следующих методических рекомендаций:

- упражнения проводят в хорошо проветренном помещении;
- обращать внимание на то, чтобы ребёнок производил вдох глубоко и спокойно, через нос.

- выдох через рот должен быть лёгким, плавным, длительным, экономным, без напряжения;
- следить за точностью направления воздушной струи;
- кратковременность упражнений от 30 секунд до 1,5 минут;
- дозированность количества и темпа упражнений;
- выдуваемый воздух не задерживать. Можно придерживать щёки руками для использования тактильного контроля;
- нельзя надувать щёки.

Разработанное и изготовленное мною нестандартное игровое пособие несложное в изготовлении, недорогое, универсальное, малогабаритное. Оно вносит в каждое мероприятие с детьми элемент новизны. Эти пособие многофункционально, что дает возможность применять его в различных видах деятельности. Детей привлекают необычные формы и размеры, а также красочность такого оборудования. Все это способствует более высокому эмоциональному тону во время проведения непосредственно образовательной деятельности и интересу детей к занятиям физкультурой и спортом, формирует потребность к движению.

Это нестандартное игровое пособие рекомендуется использовать индивидуально и включать как этап логопедического занятия.

Заключение

«Я радуюсь дыханию каждый день. Но большинство людей осознают радость дыхания, только когда у них астма или насморк» Тит Нат Хан, мастер дзен и духовный лидер.

Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения, одной из которых с успехом является дыхательная гимнастика. Универсальность делает ее незаменимым помощником в борьбе за здоровье подрастающего поколения. Дыхательная гимнастика очень результативна, выполняется в помещении и на улице, не требует особых условий, используется с раннего возраста, как индивидуально, так и с группой детей.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.

Поэтому дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста является отличным способом, чтобы помочь ребенку в поднятии иммунитета, общего укрепления и оздоровления организма, а также в профилактике заболеваний.

Оглавление

Предисловие	2
Введение	2
Основная часть	3
Заключение	6
Приложение	7

Примеры упражнений, заданий с использованием нестандартного игрового пособия

Инструкция к проведению: выдох производится через рот, выдох должен быть сильным и попадать точно в раструб трубочки, а для этого необходимо её крепко зажать губами, воздух не должен выходить через нос. Надо задуть предмет в рот зайчику.

Упражнение № 1 «Накорми зайку морковкой»

Оборудование: многофункциональный тренажер «Угощение для зайчика», пластмассовые трубочки, «морковки», сделанные из бумаги.

Упражнение № 2 «Зайчик любит яблочки»

Оборудование: многофункциональный тренажер «Угощение для зайчика», пластмассовые трубочки, «яблочки» - помпоны зеленого, желтого и красного цвета.

Упражнение № 3 «Капуста для зайчика»

Оборудование: многофункциональный тренажер «Угощение для зайчика», пластмассовые трубочки, «капуста» - помпоны зеленого цвета.

Упражнение № 4 «Зайчик сладкоежка»

Оборудование: многофункциональный тренажер «Угощение для зайчика», пластмассовые трубочки, «конфеты», сделанные из фантиков.

Консультация для родителей. «Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников»

Дыхание – это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды — несколько дней, то без воздуха — всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание — это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом — дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов **дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.**

Кроме того, **дыхательная гимнастика снимает усталость,** бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать.

Цель этих упражнений — увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение (*повторяют это упражнение 4-5 раз*). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох — грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

«ЧАСИКИ»

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п. — стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» (*вдох*)

2 взмах руками назад «так» (*выдох*)

«ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны — (*вдох*), а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

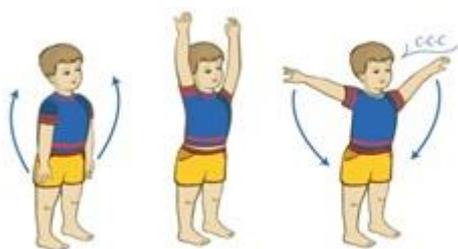
повторить 5-6 раз.

«НАСОСИК»

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Исходное положение — стоя с опущенными руками. На вдохе руки поднимаются вверх, на длинном выдохе произносится «с-с-с» и руки плавно опускаются.



«ДЫХАНИЕ»

Тихо — тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И. п. — стоя, руки опущены.

1 медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться — прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).

2 — плавный выдох через нос.

«КУРОЧКИ»

Ребенка просят изображать кур, которые то спят, то хлопают крыльями. Это можно делать под ритмичные простые стихи, в виде игры. Когда курочки спят, то малыш стоит, чуть наклонившись вперед, свесив расслабленные руки и голову. А когда они хлопают крыльями, ребенок должен похлопывать себя по коленкам и на выдохе говорить «тах-тах-тах». После этого нужно, чтобы он поднял вверх руки и сделал глубокий вдох.



«ПАРОВОЗИК»

Веселая и полезная игра. Ребенок ходит по комнате, имитируя согнутыми в локтях руками размашистые движения колес паровоза. При этом нужно, чтобы малыш на выдохе произносил «чух-чух», стараясь максимально полно освободить легкие от воздуха, и потом делал носом сильный вдох. Упражнение выполняется 20-30 сек.



«ВЕТЕР- ВЕТЕРОК»

Ребенка просят изображать ветер, который дует в разные стороны. Вдох делается через нос, стоя, голова прямо. Сильный выдох осуществляется через сложенные трубочкой губы. При этом на каждый выдох лицо поворачивается в сторону, поднимается вверх или направляется вниз. Эти движения чередуются с вращением руками, когда малыша просят разогнать тучи.



«ПЧЁЛКА»

Для этого упражнения требуется особое исходное положение. Ребенок должен сесть на стул прямо, опустить голову и обхватить свою грудную клетку, скрестив руки. Необходимо поочередно изображать, как жужжит пчела и как она летает. На продолжительном выдохе ребенок произносит «ж-ж-ж», сжимая скрещенными руками свои ребра. А на вдохе через нос он раскидывает выпрямленные руки в стороны и максимально расправляет плечи. Чтобы выполнение упражнения стало более интересным, можно попросить малыша «полетать» по комнате с разведенными руками.



Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле.

«КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

«СНЕГОПАД»

Сделайте снежинки из ваты (*рыхлые комочки*). Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку

плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«ПУЗЫРЬКИ»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«ДУДОЧКА»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дует в них.

«ФОКУС»

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

«БАБОЧКА»

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

«СВЕЧА»

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

«ФУТБОЛ»

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик — это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

«ГРЕЕМ РУКИ»

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (*тыльной стороной*) — дует на ладошки. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При

произнесении звука Ш «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

«КТО СПРЯТАЛСЯ?»

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому — и болезнь отступит».

Давайте поможем своим детям!

Консультация для родителей

Дыхательная гимнастика для здоровья детей

Обучив малыша простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действиям, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Почему дыхательная гимнастика нужна?

«Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой»

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Правильное дыхание.

Еще одно необходимое условие правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют. Ребенка, не умеющего правильно дышать, можно узнать сразу: узкие плечи, слабая грудь, рот открыт, движения нервозны.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым.

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Очень увлекательная игра, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно, не только для укрепления дыхательных путей, но и для развития речевого аппарата. Деткам постарше можно надувать воздушные шарик. Но помните, что дыхательные упражнения очень утомляют и могут вызвать головокружения, поэтому не стоит их выполнять более 5 – 10 минут.

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Во время прогулки в сквере, за городом, в лесу, у реки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?» Можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Важно!!! Занимаясь дыхательной гимнастикой, нужно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)

Выполнять лучше до завтрака или после ужина.
Итак, проветрите помещение и приступайте.

Консультация для педагогов «Дыхательная гимнастика»

Важнейшее условие правильной речи – это четкая, ненапряженная артикуляция и правильное дыхание. Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей с нарушениями речи независимо от речевого дефекта.

Цель дыхательной гимнастики – увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

Дыхательные упражнения улучшают деятельность дыхательной мускулатуры, усиливают обменные и восстановительные процессы. Кроме того дыхательные упражнения позволяют развить сильную воздушную струю, которая необходима для правильной речи.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:

1. Заниматься только в проветренном помещении, до еды.
2. Не переутомляйте ребенка, то есть строго дозируйте количество и темп проведения упражнений. При недомогании лучше отложить занятие.
3. Следить, чтобы ребенок не напрягал плечи, шею, ощущал движение диафрагмы, межреберных мышц, мышцы нижней части живота. Следить, чтобы щеки не надувались.
4. Движения необходимо производить плавно, под счет. Медленно.
5. Нужно сочетать дыхательные упражнения с головными упражнениями и артикуляционной гимнастикой.

Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из четырех фаз: выдоха, паузы, вдоха и выдоха, которые непрерывно следуют одна за другой.

Этапы работы над дыханием

I Этап. Постановка диафрагмально – реберного дыхания и формирование длительного ротового выдоха.

Классические упражнения.

Цель. Координация ротового и носового выдоха, выработка нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1. Вдох: распустили мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвинуть живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя

грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2. Пауза.

3. Выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4. Пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха.

Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки. На этапе освоения глубокого дыхания ребенку предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на вдохе рука поднимается вверх, а на выдохе опускается вниз.

Ребенку дается следующая инструкция:

Ляг на пол (сядь на стул, положи руки на живот (можно поставить на живот ребенка игрушку). Делай вдох носом и у тебя в животике надувается «шарик».

А теперь сдуй «шарик», сделав плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежние положение).

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений.

Цель – увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм. Ребенка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребенку:

«Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребенка. Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладет руки на грудную клетку ребенка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд.

Воспитанию активного выдоха способствуют также следующие упражнения:

1. «Кораблики». Ребенку предлагается широкая емкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которые могут быть просто кусочки бумаги. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблики», подгоняя его к другому «берегу».

2. «Снег и ветер». Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики – «снег» и выкладываются на столе. Ребенку предлагают дуть на

«снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

3. «Кто спрятался?» На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеим с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребенку предлагается дуть на бумажную бахрому, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

4. «Свеча». Ребенку предлагается дуть на огонек горящей свечи так, чтобы не задуть ее, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихонечку. (Можно изготовить из бросового материала имитацию свечи).

5. «Листопад». Вырежьте из тонкого цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые (можно использовать настоящие осенние листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки.

6. «Занавеска». Дуть на специально изготовленную из тонкой, нарезанной полосками бумаги «занавеску».

7. «Шторм в стакане». Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забулжила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

8. «Чей пароход лучше гудит?» Для игры необходимы стеклянные пузырьки.

Взрослый один пузырек берет себе, а другой дает ребенку. Взрослый показывает, как можно погудеть в пузырек. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна быть длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает одно из правил.

9. «Футбол». Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота два кубика или два карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

II этап. Дифференциация ротового и носового выдохов.

В результате выполнения упражнений ребенок должен научиться ощущать разницу в направлении воздушной струи. Для работы над дыханием на данном этапе используются следующие комплексы упражнений.

Комплекс 1. Формирование фиксированного (плавного) выдоха.

Фиксированный выдох необходим для произнесения фрикативных (щелевых) согласных звуков – [ф], [в], [с], [з], [ш], [ж], [щ], [х].

1. Широко открыть рот и спокойно подышать носом.
2. Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через другую ноздрю. Попеременно закрыть то левую, то правую ноздрю.
3. Вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос сначала без голоса. Затем с голосом (м).
4. Вдох широко открытым ртом, плавный выдох носом (рот не закрывать).
5. Вдох носом, плавный выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах – как греют руки) сначала без голоса, затем с голосом (а).
6. Вдох носом, плавный выдох через неплотно сомкнутые губы (ф).
7. Вдох через нос. Плавный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.
8. Вдох через нос, выдох – высунуть язык (он должен быть расслаблен, поднять к верхней губе, подуть на нос (сдуть ватку с носа).

После отработки данного комплекса необходимо последовательно переходить к следующему.

Комплекс 2. Формирование форсированного (толчкообразного) выдоха.

Форсированный выдох необходим для произнесения взрывных (смычных) согласных звуков – [п], [б], [т], [д], [к], [г].

1. Вдох – носом, выдох через нос толчками.
2. Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф! ф! ф).
3. Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом толчкообразно, прерывисто (как дышит собака).
4. Вдох широко открытым ртом, толчкообразный выдох через нос (рот не закрывать).
5. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох через нос сначала без голоса, затем с голосом (м! м! м).
6. Вдох через нос, толчкообразный выдох через углы рта, сначала через правый, затем через левый.

7. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох через «трубочку» (у! у! у).

Комплекс 3. Формирование умения сочетать фиксированный и форсированный выдохи. Данное умение необходимо для произнесения аффрикат [ц], [ч] и групп согласных звуков разного способа образования [тс], [пл], [вр] и т. д.

1. Вдох носом, удлинённый выдох с усилением в конце (ф...ф! ф).

2. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (ф! ф! ф).

3. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, удлинённый выдох через «трубочку» с усилением в конце (у...у!у).

4. Губы трубочкой вытянуты вперед. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (у!у!у).

5. Вдох через слегка сомкнутые губы. Удлинённый выдох через нос с усилением в конце с голосом (м... м! м).

6. Вдох через слегка сомкнутые губы, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (м! м! м).

7. Губы в улыбке. Вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох (с!с!с).

8. Губы в улыбке. Вдох носом, удлинённый выдох через рот (с...с!с).

9. Вдох носом. Длительно произносить звук [ш] с усилением в конце (ш...ш!ш). Вдох носом. Кратко произносить звук [ш], удлинить выдох в конце произнесения (ш!ш!ш).

Главная особенность этих компонентов – сочетание дыхательных упражнений с работой артикуляционного и голосового аппаратов, что способствует развитию координации между дыханием, голосом и артикуляции.

После того, как у ребенка будет сформирован плавный длительный выдох, вводятся дыхательно - голосовые упражнения. При этом внимание детей обращают на различную высоту, силу, тембр голоса.

Развитие речевого дыхания.

1. Дыхательно упражнения на материале гласных звуков.

Цель. Отработать удлинённый выдох через рот с одновременным произнесением гласных звуков.

Инструкция. Вдох через рот – быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произнесением гласных.

- Произнесение гласного звука на выдохе.
 - Произнесение двух гласных на одном выдохе: а-э, о-у, и-ы,
 - Произнесение трех гласных: а-э-о; о-у-и и
 - Произнесение четырех гласных.
 - Произнесение гласного ряда на одном выдохе
 - Произнесение гласных в звукоподражаниях: труба гудит: у-у-у...; кукла плачет: уа-уа-уа
- Используем игровые приемы: «Кукла плачет»; «Дудочка»
Упражнения можно выполнять с опорой на наглядность: символ используемого звука; «звуковая волна»; таблица с гласными звуками и др.

Упражнение «Поющие звуки».

Материал: таблица с изображением гласных звуков.

Дети произносят эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе.

Сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух.

2. Дыхательно упражнения на материале согласных звуков.

Цель. Отработка удлинённого выдоха через рот с одновременным произнесением согласных звуков.

Инструкция: произнесение согласных идет на одном выдохе. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха (отмечать время отчетом, либо разноцветными линиями).

- Произнесение глухих согласных на одном выдохе: ф, с, ш, х.
- Произнесение двух согласных на одном выдохе. Затем отрабатывается произнесение трех, четырех согласных.
- Произношение согласных в звукоподражаниях предметов (зазвонил телефон
 - з-з-з...; ревет трактор – р-р-р...; качаем насос – ш-ш-ш, животных, явлений природы (лес шумит – ш-ш-ш...; воет вьюга – в-в-в, людям («не шумите» -тс-с-с).

- «Ёжик». Сидя на ковре, ноги вместе, упор на кисти рук сзади, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди – медленный вдох на звуке [ф]. Выпрямить ноги – вдох (4-5 раз).

3. Дыхательные упражнения на основе слогов.

Цель. Тренировать удлинённый выдох через рот с одновременным проговариванием слогов.

Инструкция: слоги произносятся на одном выдохе. Упражнения можно сопровождать движением рук. Используется прием нарастания слогов.

- Повторение слогов с одинаковыми гласными и одинаковыми согласными: па-па-па; пап-па-па; апа-апа-апа...

- Повторение слогов с одинаковыми гласными и разными согласными: та-па; ти-пи; та-па-ва; и др.

- Повторение слогов с разными гласными и одинаковыми согласными: па-пу; па-па-пу-пу; па-па-па-пу-пу-пу.

- Повторение слогов с разными гласными и согласными звуками: па-то-пу-ти; ту-по – пи-па; и др.

- «Часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносит: тик-так.

- «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз-выдох с произнесением слова ух-х-х.

4. Дыхательные упражнения на основе слов

Цель. Тренировать удлинённый выдох через рот с одновременным проговариванием слов.

Инструкция. Произнесение слов идет на одном выдохе. Удлинённый выдох наращивается постепенно. Произнесение слов можно сопровождать дренированием.

- Произнесение ряда слов на одном выдохе: папа, папа, пока; папа, пока, кипа;

- Перечисление дней недели.

- Перечисление названий месяцев.

- «Этажи». Детям предлагается представить, что они шагают вверх по этажам, приговаривая: «1-й этаж, 2-й этаж, 3-й этаж и т. д». Кто выше поднимется.

5. Дыхательные упражнения на основе предложений, фраз.

Цель. Тренировать удлиненный выдох с одновременным произнесением предложений, фраз.

Инструкция. Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе.

Проговаривание может сопровождаться движением рук. Усложняя задание, каждый раз надо предлагать более длинные фразы.

1. Произнесение фразы с постепенным усложнением.

- Логопед проводит беседу по сюжетной картинке, произносит короткую фразу. Первый ребенок повторяет фразу, дополняя ее одним словом, второй еще одним и т. д.

- Логопед произносит короткую фразу: «Саша любит», подставляет игрушку.

Ребенок повторяет фразу, дополняя ее названием игрушки: «Саша любит слоненка». Логопед подставляет еще одну игрушку. Ребенок повторяет фразу, дополняя ее еще одним словом и т. д.

- «Цветы». Логопед ставит в вазу букет знакомых детям цветов. Дети называют их. Затем по очереди нюхают какой-либо цветок и на одном выдохе произносят фразу. Фраза постепенно усложняется. Например: «Роза пахнет. Роза очень хорошо пахнет. Красная роза очень хорошо пахнет».

2. Полные ответы на вопросы логопеда, которые произносятся на одном выдохе.

3. Произнесение на одном выдохе пословиц, скороговорок, потешек, коротких стихотворений.

Постоянство и систематичность – необходимое условие при постановке и развитии речевого дыхания. Дыхательная гимнастика укрепит здоровье ребенка и поможет справиться с нарушениями в речевом развитии.

Список рекомендуемых источников

1. "Игры, которые лечат". .А.С. Галанов. - М., ТЦ "Сфера", 2009.
2. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. "Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия". – Волгоград: Учитель, 2008 г.
3. Лавров Н. Н. "Дыхание по Стрельниковой". – Ростов-на-Дону. – Феникс. – 2003.
4. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике / сост. Н. Ольшевская. – М.: АСТ; СПб.: Сова: Владимир.
5. Подольянская Е. И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок". – Волгоград: Учитель, 2009 г.