



Дышим правильно

Дыхание - одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека. Правильное дыхание особенно важно для развития речи, именно дыхательная система — энергетическая база для речевой деятельности.

Звуки образуются с помощью воздушной струи, выходящей из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу. Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Воздушная струя является энергетической основой звука, слога, слова, фразы. Без сильной длительной воздушной струи нарушается не только звукопроизношение, но и общее звучание речи: речь «взахлёб», не проговаривание окончаний слов, «смазанность» конца фразы.

Казалось бы, нет ничего проще, чем дышать через нос. Но при обследовании детей с речевыми нарушениями выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, вазомоторный ринит, гипертрофия нёбных миндалин II-III степеней). Установлена связь между способом дыхания и успехами в обучении. От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое, интеллектуальное и речевое развитие.

К сожалению, родители не всегда обращают внимание на правильное дыхание ребёнка. Иногда это очень заметно 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, увлажняется и становится таким, какой нужен организму.

Дышать через рот вредно!

1. Воздуха в легкие попадает значительно меньше, как следствие, организм получит меньше кислорода.

2. Меняется голос, нарушается речь, ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Обоняние притупляется из-за “плохого носа”, пропадает аппетит.

3. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиваться кариес.

4. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеянны и вялы.

Если ваш малыш, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами – это первые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно.



Что же делать, если ребенок дышит ртом?

Развитие речевого дыхания — один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на дошкольников с речевыми нарушениями. Прежде всего набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать. Рекомендуются специальные упражнения, задача которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом. Отдельные приемы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным.

Дыхательная гимнастика действует на мозг, как массаж на тело. Произнесение гласных и согласных звуков способствует улучшению деятельности различных органов:

И-И-И – мозг, зрение, слух;

Э-Э-Э – горло;

О-О-О – сердце;

У-У-У – живот;

А-А-А – руки и ноги;

М-М-М; Ш-Ш-Ш - организм в целом.

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха. При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз.

Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

Ребёнку можно предложить самые разнообразные игры: это и заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу, задуть мяч в ворота, дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки. Очень полезная для развития лёгких игрушка – свисток, тем более что разновидностей свистков существует великое множество, так что ребёнок не заскучает. Детей очень веселят мыльные пузыри – полезное занятие для развития правильного дыхания. 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. Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Если ребенок устает, необходимо делать небольшие перерывы между упражнениями.

Насосик

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох.



Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Семафор

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Пузырики

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.или второй вариант, если дуть через трубочку для коктейля в стакан с водой. Ребёнок дует, вода пузырится – весело и полезно!

Паровозик

Просим ребенка изобразить паровоз. Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-туу».

Вырасту большой

Ребенок стоит прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Кораблики

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

Снег и ветер

Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики - «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

Кто спрятался?

На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края тонкую бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

С помощью дыхательных упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с



МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад №115»

ним вздохнете с облегчением. Дыхательные упражнения необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, они прекрасно дополняют любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивают ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляют защитные силы организма.