

Учим детей правильно дышать

Дыхание – важнейшая функция организма, от которой зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Правильное дыхание способствует правильному формированию речевой, нервной и иммунной систем.

У детей на втором году жизни с развитием речи начинает формироваться произвольная регуляция частоты и глубины дыхания, а к 4-5 годам дети могут уже по собственному желанию или по инструкции старших произвольно изменять частоту и глубину дыхания, задерживать его.

Дышать надо через нос. 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 гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожевывать пищу. Также обоняние притупляется, и у детей пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются. 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.

Рекомендуются специальные упражнения, задача которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом.

При развитии речи ребенка не лишним будет освоение упражнений, направленных на тренировку дыхания.

Цель дыхательных упражнений: развить дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, выработать правильное ритмичное дыхание; сформировать у ребенка глубокий вдох носом и сильный плавный ротовой выдох.

Важно соблюдать следующие правила:

- Выдыхать очень плавно;
- Выдыхать только через рот;
- Выдоху должен предшествовать глубокий вдох через нос;
- Необходимо контролировать время проведения дыхательных упражнений, так как они могут утомить малыша, и вызвать головокружение.

Предлагаю несколько форм работы при нарушении дыхания.

Упражнения на развитие дыхания:

1. И. п. – основная стойка, ноги чуть шире плеч, руки согнуты перед собой на уровне груди, кисть одной руки положить на другую. 1 – вдохнуть, 2 – выдох, повернуть торс и голову вправо, 3 – вдохнуть, 4 – выдох, повернуть торс и голову влево. Повторить упражнение 3 раза в каждую сторону.
2. И. п. – лежа на спине, колени согнуты, ступни стоят как можно ближе к бедрам, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. 1 – 2 – вдохнуть, приподнять бедра, задержать дыхание на 3с, 3 – 4 – выдохнуть, опустить бедра. Повторить упражнение 3 раза.
3. И. п. – основная стойка, ноги вместе. 1 – 3 – вдохнуть, руки поднять вверх через стороны, 4 – выдохнуть, наклониться вперед, руки опустить вниз, через 3 секунды вернуться в и. п. Повторить упражнение 3 раза.

Игры на развитие дыхания:

1. «Мыльные пузыри»

Для игры понадобится бутылочка с мыльными пузырями. Предложите ребенку повыдуть пузыри.

2. «Плыви, кораблик»

Предложите ребенку отправить в путешествие кораблик (поставить на воду и подуть на него).

3. «Буль-буль»

Предложите ребенку сильно подуть в трубочку для сока, стоящую в стакане с водой.

Дыхательная гимнастика:

1. «Часики»

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить: «Тик-так, тик-так». Повторять в среднем 10-12 раз.

2. «Трубач»

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку. Медленный выдох с громким произношением звука «Т-ф-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

3. «Петушок»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими бедрам. Выдыхая произносить: «Ку-ка-ре-ку». Повторить 5 – 6 раз.