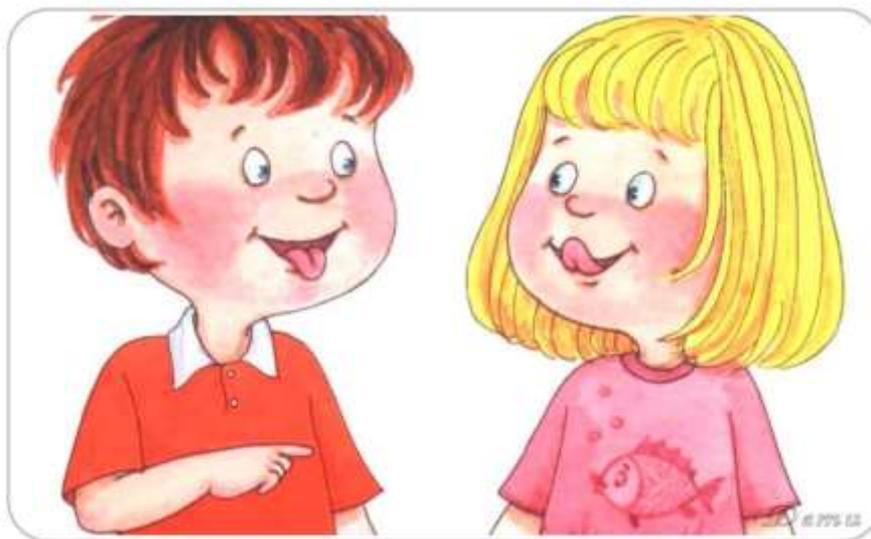


# «Значение дыхательной гимнастики в речевом развитии детей младшего дошкольного возраста»

МДОУ №8 «Ленок» ЯМР  
Учитель-логопед –  
Марта Владимировна Макарова

Сегодня я хочу с вами поделиться, насколько важно уделять внимание упорядочиванию дыхательных движений детей, или, иными словами, обучать их «искусству дыхания». Это напрямую влияет на правильность и красоту артикуляции, становление которой происходит большей частью именно в период младшего дошкольного возраста.

От того, насколько верно и чисто ребёнок произносит звуки и слоги, во многом зависит его будущее — то, какое впечатление он будет производить на окружающих. Конечно, огрехи артикуляции исправляются в более взрослом возрасте, но это куда более трудоёмкий процесс. Однако артикуляция — лишь один из «бонусов», которые приносят занятия дыхательной гимнастикой. Овладение «искусством дыхания» несёт с собой и ряд других важных преимуществ, связанных прежде всего со здоровьем.



# Полезьа дыхательной гимнастики

- Дыхательные упражнения способствуют увеличению рабочего объёма лёгких, делают более интенсивным процесс газообмена. В результате улучшается работа всех важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, нервной и даже пищеварительной. И это не временный эффект, а изменение на качественном уровне, которое останется с малышом и во взрослой жизни. Один раз научившись «правильно» дышать, разучиться уже не получится.
- Опосредованно, но уверенно дыхательные упражнения влияют на иммунитет, особенно в том, что касается заболеваний органов дыхания. Установлено, что дети, выполняющие дыхательную гимнастику, намного меньше подвержены сезонным простудам, бронхитам и бронхиальной астме. Дыхательная гимнастика особо рекомендуется при бронхите (точнее, для детей, недавно перенёсших бронхит), ведь она способствует очищению бронхов.
- При хронических заболеваниях дыхательной системы, включая аллергические, дыхательные упражнения приносят облегчение течения болезни. При благоприятном стечении обстоятельств они вполне способны привести к полному излечению. Дыхательная гимнастика может помочь при аденоидах и в целом рекомендуется для ослабленных детей в качестве общеукрепляющего средства.

- В заключение изложения доводов в пользу дыхательной гимнастики для детей хочу отметить ещё один очень важный момент. Дети, выполняющие такие упражнения, особенно те из них, которые связаны с наблюдением и контролем дыхания, более спокойны, лучше владеют собой, умеют концентрировать внимание. Думаю, что дыхательная гимнастика — вполне эффективный инструмент в борьбе с синдромом дефицита внимания.



# Техника безопасности

- Главное — ни в коем случае нельзя принуждать ребёнка и заставлять его выполнять упражнения через «не могу».
- Это не только отобьёт у малыша всякую охоту к дальнейшим занятиям, но и может нанести вред его здоровью. Даже если вы как будто только начали, но ребёнок отказывается выполнять предложенное упражнение, — не настаивайте. Попробуйте перейти к какому-то другому или вовсе отложите занятия, если ничего из упражнений «не идёт».
- Конечно, это может быть просто капризом. Чуткий родитель или воспитатель сможет определить, в чём проблема, исходя из конкретной ситуации. Я лишь хочу предупредить, что в случае с дыхательной гимнастикой любое принуждение или форсирование — чревато, а отказ ребёнка может быть связан с какой-то физической проблемой, дискомфортом, которые он не может выразить или даже осознать.

# Как правильно проводить дыхательную гимнастику

- Первое важное условие — свежий воздух. Лучше всего проводить занятия на природе. Если такой возможности нет, позаботьтесь о том, чтобы помещение было хорошо проветрено.
- Второе условие можно условно назвать «пустой желудок». Он может быть и не совсем пустым, конечно. Но заниматься сразу после еды строго не рекомендуется, а вот перед едой — очень даже хорошее время, так как желудок уже пустой, а упражнения обычно разжигают аппетит. Во всяком случае, на момент занятий должно пройти не менее часа после последнего приёма пищи.
- Лучший режим занятий для детей: от 3 до 10 минут два раза в день, но это зависит в том числе и от их возраста. Некоторые из упражнений можно встроить в повседневную жизнь в качестве забавы, не придерживаясь чёткого распорядка, а просто уделяя им свободные минутки между другими занятиями.

# При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-10 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

# Дыхательная гимнастика до 3 лет

- В два-три года ребёнку уже можно разъяснить правила и начать выполнять с ним дыхательные упражнения. Некоторые родители начинают заниматься дыхательной гимнастикой, когда ребёнку исполняется в год. Рекомендуем проводить занятия только в игровой форме, иначе малыш откажется.
- Чем активнее мы выдыхаем, тем больше места внутри лёгких освобождаем для вдоха. Без специальной тренировки рабочий объём лёгких весьма невелик. Рабочий — это тот объём, который освобождается во время выдоха и заполняется во время вдоха. Как правило, он составляет куда меньше половины всего объёма лёгких.
- Долго и активно выдыхая, ребёнок буквально выдувает из себя остаточный воздух. При регулярном выполнении таких действий рабочий объём лёгких увеличивается — застойные явления устраняются, дыхание лучше снабжает организм кислородом.



**Пёрышко.** Упражнение простое и подойдёт для самых маленьких. Небольшое птичье пёрышко — например, из подушки — следует как можно дольше удерживать в воздухе. Как? Попросту дуть на него.

Варианты упражнения:

Устроить настольный футбол из шариков, свёрнутых из бумаги: забитым голом считается шарик, задутый между двумя кубиками.

Вырезать из бумаги осенние листья и раздувать их по комнате, а зимой это могут быть снежинки.

Бумажных бабочек подвесить на нитку и заставлять парить, дуть на них.

Дуть на лопасти игрушечной ветряной мельницы.

Нужно следить за тем, чтобы вдох делался только через нос. Выдох — через рот. Покажите ребёнку, как складывать губы трубочкой, выдыхая. Такое положение губ является наиболее эффективным не только потому, что воздух выходит изо рта более плотной струёй. Дело ещё и в том, что круговая мышца рта связана с диафрагмой — гибкой перегородкой между грудной и брюшной полостью, которая тоже является мышцей. Тренировка диафрагмы является важной частью дыхательной гимнастики. Сложность в том, что это не рука или нога, двигать которой легко и просто.

# Для детей от 3 до 6 лет

Дыхательная гимнастика для дошкольников приобретает новые черты. В этом возрасте можно попытаться направить занятия в чуть более сознательное русло, то есть постепенно приучить ребёнка наблюдать за своим дыханием и контролировать его. Это позволяет достичь удивительных результатов с точки зрения психического развития — фактически, это прямой путь к умению управлять своим вниманием. Ребёнок, занимающийся дыхательными упражнениями, одновременно развивает волю и самоконтроль. Добавим к комплексу дыхательной гимнастики для малышей более сложные упражнения.

**Слушаем своё дыхание.** Упражнение выполняется в любом удобном положении. Важно, чтобы окружающая обстановка была спокойной.

Попросите ребёнка прислушаться к своему дыханию и ответить на вопросы:

- Куда попадает воздух при вдохе и откуда выходит при выдохе?
- Дыхание сейчас лёгкое или глубокое?
- Частое или медленное? Тихое или шумное?
- Где конкретно, в каких частях тела ощущается движение? При вдохе? При выдохе?
- Живот ли это? Грудь? Плечи?

- **Ножницы.** Стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Со вдохом поднимаем левую руку вверх, а правую опускаем вниз. С выдохом – опускаем левую, поднимаем правую. Чередуем руки на 6—10 раз.

- **Гуси летят.** Это упражнение выполняется при ходьбе. С каждым вдохом прямые руки, крылья, разводятся в стороны, с каждым выдохом опускаются с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Всё это время ребёнок не прекращает идти. Можно повторять до 10 раз и более.

- **Пружинка.** Лёжа на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. С выдохом поднимаем ноги, сгибаем в коленях и подтягиваем к животу. На вдохе ноги возвращаются на место. Повторяем 6—8 раз.

- **Ивушка.** Сидя на полу или на стуле. Вдыхая, поднимаем руки, ветви ивы, вверх, выдыхая — опускаем перед собой, слегка склонившись в сторону рук всем телом. Делаем 4—6 раз.

**Шарик в животе.** Лёжа на спине, выполняется очень расслабленно. Обе ладони следует положить на пупок, одна на другую. Делая медленный плавный вдох, ребёнок надувает живот, как воздушный шарик. Затем происходит выдох, живот расслабляется и опускается. Повторяем от 4 до 10 раз.

**Благодарю вас за внимание!**