



Техника дыхания



Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному дыханию. Недаром, элементы дыхательной гимнастики обязательно включают в комплекс упражнений на занятиях физкультурой.

Так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

- Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром родителей. Заниматься самостоятельно можно лишь с семи лет.

В целом же существует небольшой список рекомендаций по занятиям дыхательной гимнастикой с детьми:

- ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;
- упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переуспокоился и вы всегда могли контролировать его состояние;
- во время занятий нельзя делать резких выдохов;
- плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.

Следует

различать *физиологическое* (жизненное) *дыхание* и *речевое дыхание*, которые значительно отличаются друг от друга.

- **Физиологическое, или жизненное, дыхание** складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Происходит непроизвольно, рефлексивно, вне нашего сознания. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.
- **Речевое дыхание** призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от «жизненного» тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный; количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы.



С помощью дыхательных упражнений можно повысить концентрацию. Можно практиковать такое упражнение: сесть на стул или на коврик в любую удобную позу и считать вдохи-выдохи. Дышать при этом надо свободно, равномерно и спокойно.

- Итак, считайте: вдох – выдох. Следующий вдох - выдох. После этого начинайте счет заново: один, два, три, четыре. Каждый раз, когда сбиваетесь со счета, начинайте его заново. Концентрируйтесь на счете и не отвлекайтесь. Продолжительность упражнения – 10 минут. После упражнения разотрите запястья, потрите руками лицо (как будто умываетесь), прочитайте любое четверостишие и медленно вставайте.



По своему предназначению дыхательные упражнения можно условно разделить на:

- общеукрепляющие, профилактические;
- лечебные;
- логопедические;
- развивающие.

По технике выполнения все дыхательные упражнения могут быть динамическими и статическими. Первые выполняются строго в движении, сочетаются с зарядкой или гимнастикой. Статические делают в состоянии покоя — дыхательные упражнения в этот момент являются единственной нагрузкой.

Комплекс для самых младших дошкольников

- «Мячик». Это упражнение носит такое название за образ, который малыш должен держать перед глазами. Мячиком станет его собственный животик в момент глубокого вдоха. Попросите малыша принять положение лежа на спине, поставьте на живот маленькую мягкую игрушку. Медленно вдыхая через нос, ребенок должен надувать «мячик» как можно сильнее, а потом так же медленно сдувать его, выдыхая через рот, сложив губки трубочкой.

- «Аквалангист». Это упражнение можно выполнять в любом положении — стоя, сидя, лежа. Попросите ребенка представить себе, что ему предстоит погружение в воду. Пусть он наберет как можно больше воздуха и удерживает его как можно дольше — мама ведет отсчет вслух, хвалит ребенка, если сегодня у него получилось удерживать воздух хотя бы на секунду дольше, чем вчера.

- «Легкое перышко». Для этого упражнения вам понадобится самое настоящее перышко из подушки или небольшой воздушный шарик (его, кстати, можно надуть вместе с ребенком!). Цель игры — как можно дольше удержать шарик или перышко в воздухе, совершая короткие и интенсивные выдохи. Все в детстве дули на перышко, а потому больших трудностей техника выполнения этого упражнения не вызовет.

Упражнения для детей от 5 лет также могут включать в себя вышеперечисленные приемы. Кроме того, добавляют другие упражнения, которые, по своей сути, являются комбинированными.



«Ближе-дальше».

Это упражнение можно проводить в положении сидя и в положении стоя. Попросите ребенка втянуть воздух носом так, как будто он вдыхает аромат чудесного цветка. Выдох нужно сделать через рот, сложив губы трубочкой. При этом ребенок должен выдохнуть более интенсивно, как будто он отталкивает от себя какой-то легкий предмет.

«Хомяк на охоте».

Это упражнение обычно очень нравится детям. Попросите его изобразить хомячка, надув щеки как можно сильнее. Потом малыш выпускает воздух резко, хлопнув по щекам ладошками. За новой порцией «запасов» воображаемый грызун отправляется после предварительного обнюхивания — ребенок делает носом серию мелких и частых вдохов.



«Кулачки».

Такой прием выполняют одновременно с движением. Попросите ребенка встать и вытянуть руки вперед. Вдох совершают серией в четыре коротких резких вдоха, а выдох — любым удобным способом. Во время вдохов кулачки ритмично сжимают и разжимают.



Если же каждый день играть с малышом и правильно дышать хотя бы по 15 минут, то заметные результаты появляются лишь через полгода – год.

Но оно того стоит, особенно для заикающихся, стеснительных и робких детей, которым сложно поддерживать нормальное дыхание в моменты волнения и стресса, в незнакомом коллективе.