

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 88**

Консультация для родителей.

Значение дыхательной гимнастики.



Подготовила: Кузнецова Елена Викторовна

**Комсомольск-на-Амуре
2024 г**

Каково же значение дыхательной гимнастики? Попробуем ответить на данный вопрос?

За последние годы резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание укреплению и оздоровлению организма. Значительную роль в этом играет дыхательная гимнастика.

Без правильного дыхания невозможна и хорошо звучащая речь!

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит и др. часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Что же относится к органам дыхания?

К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

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, рефлекторно, 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.

В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

1. Нижнее, или "брюшное", "диафрагмальное" (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений, в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя).
2. Среднее, или "реберное" (в дыхательных движениях участвует межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается).
3. Верхнее, или "ключичное" (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц при неподвижной грудной клетке, в основном вентилируются верхушки легких и немного - их средняя часть).
4. Смешанное (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Таким образом, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.

Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное дыхание поможет ваша собственная ладонь. Положите её на область диафрагмы ребенка (это место между

грудной клеткой и животом). При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох - короткий, легкий, выдох - длительный, плавный (в соотношении 1:5). Прodelайте это еще раз совместно с ладонью ребёнка, а потом он сам с удовольствием будет «следить» за своим правильным дыханием. А чтобы внести игровой элемент в это действие, достаточно посадить ребёнка на животик игрушки, и предложить покатаь ее. Предлагаю выполнить это упражнение вместе.

Необходимо соблюдать последовательность упражнений (счёт ведём про себя): вдох (носом) 1-3, пауза -1, выдох (ртом) -1-6. Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щеки не надувать). Во избежание головокружения продолжительность упражнений 3-4 раза. Повторять 4 раза в день.

Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения главным образом основаны на методах Б. С. Толкачёва, А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, используется оздоровительное дыхание по системе йогов и другие.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений.

При проведении дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста необходимо соблюдать некоторые *правила*:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.
2. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
3. Перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться.

4. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

5. Выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач.

6. Дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой. Нагрузку увеличивают за счет большего количества повторений упражнений или замены более простых на более сложные (выполнять упражнения каждый день по 3—6 мин, в зависимости от возраста детей).

7. Во время выполнения упражнений надо внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения ребенком упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.

2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Все упражнения имеют игровые названия, например: «Костер», «Насос» и так далее.

3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей; в домашних условиях.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей.

Комплексы специальных дыхательных упражнений, направленные на развитие физиологического дыхания.

Начинать занятия следует с развития *физиологического дыхания*.

Наиболее важными при развитии физиологического дыхания являются так называемые *классические упражнения*. Их цель: координация ротового и носового дыхания, выработка нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

1. Вдох и выдох через нос.

(Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный).

2. Вдох через нос, выдох через рот.

(Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами).

3. *Вдох через рот, выдох через нос.*

(Для контроля можно подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги).

4. Вдох и выдох через рот.

(Если упражнение не получается, зажать нос пальцами).

5. Комбинированный вдох.

Задержка дыхания, выдох через нос.

Задержка дыхания, выдох через рот

(слегка приоткрытый).

Примечание. При систематическом повторении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлениях воздушной струи и учится правильно ее регулировать.