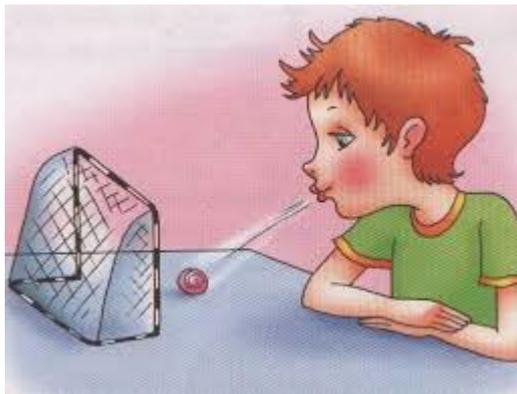


Дыхательная гимнастика как средство развития речи детей



От того, насколько верно и чисто ребёнок произносит звуки и слоги, во многом зависит его будущее — то, какое впечатление он будет производить на окружающих. 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.

Польза дыхательной гимнастики для детей

- 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.
- При хронических заболеваниях дыхательной системы, включая аллергические, дыхательные упражнения приносят облегчение течения болезни. Дыхательная гимнастика может помочь при аденоидах и в целом рекомендуется для ослабленных детей в качестве общеукрепляющего средства.
- Дети, выполняющие такие упражнения более спокойны, лучше владеют собой, умеют концентрировать внимание.

Рекомендации по времени проведения дыхательной гимнастики

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 сможет определить, в чём проблема, исходя из конкретной ситуации. 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.

Между тем и для детей, и для взрослых правомерно правило: все дыхательные упражнения выполняются только в абсолютно комфортном режиме.

Можно столкнуться и с обратной проблемой: когда ребёнок, заигравшись, не замечает дискомфорта и «перебора». Поэтому задача взрослого — отслеживать внешние признаки самочувствия малыша. Внимательно следите за цветом его лица. При побледнении или сильном покраснении лучше прекратить занятия.

Умеренный румянец является здоровым естественным эффектом и не должен пугать. Некоторое учащение дыхания — также нормально, но нужно следить, чтобы оно не было чрезмерным, делать паузы, чередовать более активные занятия с более спокойными. Если ребёнок жалуется на головокружение, также следует сделать паузу и подождать, когда оно прекратится. Обычно это происходит достаточно быстро. Умеренное головокружение, которое вскоре прекращается, также является реакцией в пределах нормы.

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: 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.

Дыхательная гимнастика для детей от 3 до 6 лет

В этом возрасте можно 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.

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.

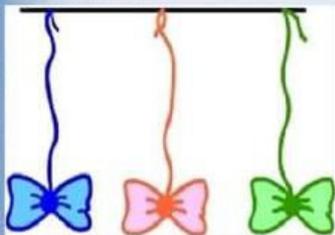
Ивушка. Сидя на полу или на стуле. Вдыхая, поднимаем руки, ветви ивы, вверх, выдыхая — опускаем перед собой, слегка склонившись в сторону рук всем телом. Делаем 4—6 раз.

Железный дровосек. ИП — стоя, ноги на ширине плеч. Вдыхая, поднимаем сложенные вместе руки, топорик, вверх, выдыхая — резко опускаем вниз, одновременно наклоняя весь корпус и произнося «бах!». Наклон должен быть глубоким и резким, так же, как и выдох. Руки-топорик словно прорубают пространство между ног. Слово «бах!» не столько произносится, сколько выкрикивается. Позвольте ребёнку покричать изо всех сил. Повторяем не более 5 раз.

Не забудьте, что во всех приведённых упражнениях, как и в повседневной жизни, дышать следует только носом. Следите за тем, чтобы ребёнок не хватал воздух ртом. Выдох через трубочку рта, который используется в некоторых упражнениях, является тренировочным моментом. Каждый раз при выполнении какого-либо дыхательного или, шире, физического упражнения выдыхать через рот — неправильно.

Упражнения на развитие речевого дыхания

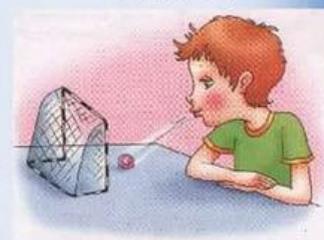
«Лети, бабочка!»



«Вертушка»



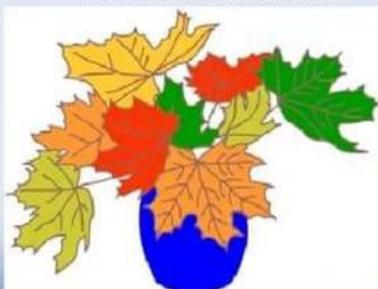
«Футбол»



«День рождения»



«Осенние листья»



«Ветер»

