

Дыхательная и звуковая гимнастики

Цель «Дыхательной и звуковой гимнастики» — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика способствует укреплению здоровья и взрослых, и детей. Она особенно полезна после физических упражнений, утренней зарядки, игр.

Дыхательная и звуковая гимнастики – это профилактика простудных заболеваний.

Виды дыхательных упражнений:

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м — м — м — м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г — м — м — м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
5. Энергично произносить «п. — б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
6. Энергично произносить «т — д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
7. Высунуть язык, энергично произносить «к — г», «н — г». Укрепляются мышцы полости глотки.
8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но, и деятельность головного мозга, а так же снимает стрессовое состояние.
9. «Покорители космоса». Дети сидят «по-турецки», расслабляются готовятся к полету:
10. «Полет на Луну» — на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.
11. «Полет на Солнце» — также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.
12. «Полет к инопланетянам» — на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.
13. «Гудок парохода».
Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1—2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3—6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.
14. «Полет самолета». Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет - звук направляется к голове, при посадке — звук

направляется к туловищу Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в за данным темпе по представлению.

15. «Упрямый ослик».

Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а».

*Что же ты хочешь, мой милый «И-а»? Сена, лепешек
иль молока?*

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое.

Дети меняются местами. Звуки «и-а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом излечиваются.

16. «Плакса». Ребенок плачет со звуком «ы».

*Что ты плачешь «ы» да «ы»? Будем мы с тобой играть, слезы поскорей
утри. Песни петь и танцевать.*

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

17. «Кто знает больше добрых слов».

Выбирается ребенок, и о нем высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и т., Цель упражнения — обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее.

Наиболее пригодным для больных бронхиальной астмой является произнесение при выдохе согласных звуков - р, ж, ш, щ ,з, с и гласных звуков - у, о, а, е, и. Для облегчения воспроизведения целесообразно соединять выговаривание указанных гласных звуков с согласными: бр, ж, к, х, причем последние произносятся быстро, а затем следует длительное звучание выбранной гласной. Например: бр - у-у-у-у...; бр-о-о-о-о-о...; бр-и-и-и-и-и...; ж-у-у-у-у-у.....; ж-о-о-о-о-о...; ж-и-и-и-и-и. При воспроизведении упражнений с согласными звуками р, ж выдох в самом конце целесообразно заканчивать произношением слога "ох". Например: ж-ж-ж-ох, р-р-р-р-ох.

В начале тренировки можно произносить звуки в течение очень непродолжительного времени - 5-7 секунд, но в дальнейшем время выговаривания постепенно увеличивается и доводится до 30-40 секунд, поскольку в процессе тренировки постепенно возрастает жизненная емкость легких и улучшается функционирование диафрагмы.

В занятия дыхательной гимнастикой необходимо также включать самые простые, легко выполняемые гимнастические упражнения в виде сгибаний, разгибаний, отведений, приведений, вращений конечностями, упражнения на разгибание туловища, наклоны вперед, в стороны. Упражнения же со значительной нагрузкой, вызывающие учащение дыхания, а также связанные с усилием и задержкой дыхания, непригодны.