

Уроки дыхания

Учитель-логопед Маркова Е.А.

ТОГАДОУ ЦРР-детский сад «Возрождение»

г. Тамбов 2020 г.

•

Особенности дыхания детей

Дыхание-важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая его на некоторое время и т.д.

Дыхание, осуществляемое движением грудной клетки, называется грудным; производимое при помощи диафрагмы и брюшных мышц – диафрагмальным или брюшным. Дети пользуются комбинированным грудобрюшным типом дыхания, наиболее выгодным для речи и полезным для здоровья (как наиболее легким, экономным, плавным и богатым по количеству выдыхаемого воздуха).

У некоторых детей наблюдается верхнегрудное или ключичное (при этом поднимаются плечи, а воздух попадает преимущественно в верхушки лёгких). Этот тип дыхания вреден для здоровья, от него надо отучать детей.

Учащенный дыхательный пульс нарушает ритм и плавность произношения слов и фраз, что в свою очередь ведет к искажению звуков.

У дошкольников наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

- Очень слабый вдох и выдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей, а также робких и стеснительных.
- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого дошкольник иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шепотом. Нередко из-за этого он недоговаривает, заглатывает конец слова или фразы.

- Неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова(мы с мамой пой-вдох-дём гулять).
- Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием»

Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, едва слышно.

Развитие речевого дыхания.

Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объём дыхательного аппарата, что достигается путём тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, слогов, слов и фраз), сочетающейся с соответствующими движениями.

Во время упражнений нужно следить не только за тем чтобы дети не поднимали плечи, но и чтобы не «перебирали» дыхание. «Перебор дыхания» влечёт за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, форсировано. Поэтому количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Также нужно избегать больших задержек дыхания.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- 1) дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- 2) необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие;
- 3) дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- 4) выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- 5) дышать надо носом.

Каждое дыхательное упражнение состоит из шести последовательных этапов:

- 1) принять позу и зафиксировать ее;

- 2) расслабиться;
- 3) сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы;
- 4) сделать глубокий вдох;
- 5) выполнить дыхательное упражнение;
- 6) отдохнуть после упражнения, сменив позу.

«ЛЯГУШОНОК». Стоя, ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро и резко прыгает, произнося, приземляясь, «к-в-а-а-к», и повторять его прыжки: слегка приседая, вдохнув, сделать прыжок вперед. Приземлившись, «квакнуть».

«В ЛЕСУ». Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнести «а-у». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо.

«ВЕСЕЛАЯ ПЧЕЛКА». На выдохе произнести «з-з-з». Представить, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, малыш учится направлять внимание на определенный участок тела.

«ВЕЛИКАН И КАРЛИК». Сесть на пол, сложив ноги ступня к ступне. Руки положить на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Вдох – набрать полную грудь воздуха, плечи расправить, голову поднять вверх, на выдохе опустить вниз, прижаться головой к ступням.

«ЧАСЫ». Встать прямо, руки вниз. Размахивайте прямыми руками вперед-назад, в одном темпе и, не меняя интонацию, произносите «тик – так» (19 – 12 раз).

«ЛОВЛЯ КОМАРА». Представьте состояние, которое испытываешь, когда вокруг летает назойливый комар. Направлять звук «з-з-з-з» в разные стороны, регулируя громкость и темп «комариного писка». Попытаться поймать комара, хлопая ладонями то слева, то справа.

«КОСАРЬ». Представьте, что вы на лугу, пахнет свежескошенной травой. Широкими размашистыми движениями начинайте «косить», произнося на выдохе «ж-у-х, ж-у-х» (5-8 раз).

«ТРУБАЧ». Воображаемую трубку поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выходе произнося «ту-ту-туту» (15-20 секунд).

«ПЕТУШОК». Стоя, ноги прямо, руки вниз. На выходе подняться на пальцы ног, голову вытянуть вперед-вверх, руки поднять в стороны и назад и, хлопая себя по бедрам, произнести «кукареку» (5-6 раз).

«НАСОС». Стоя ноги прямо, руки вниз. Сделав вдох выполнить резкие пружинистые наклоны (по 2-3 раза) в стороны, скользя руками по ноге, в сторону которой делаете наклон, на выдохе произносить «с-с-с-с» (6-8 раз в каждую сторону).

«ПОКОРИТЕЛЬ КОСМОСА». Сесть по-турецки, расслабиться, приготовиться к полету, «заправиться горючим», сделать глубокий вдох.

Вариант 1: «»Полет на Луну». На выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая вверх руку, «долететь» до Луны.

Вариант 2: «Полет на Солнце». После «заправки горючим» на выдохе тянуть звук «а-а-а» громче и длиннее чем прежде, поднимая правую руку вверх. Достигнув Солнца, возвратиться обратно.

Вариант 3: «Полет в космос». На выдохе громкий звук «а-а-а», словно всплеск, достигает предела мощности (2-3 раза) – до появления ощущения радости и легкости.

Уроки дыхания

Следует серьезно отнестись к совету врачей, рекомендующих дыхание через нос как наиболее полезное для здоровья и ограждающее голосовые органы от различных заболеваний. Установлено, что дыхание через нос помогает укрепить мышцам носоглотки, а здоровая носоглотка оберегает организм от насморка, который, в свою очередь, плохо действует на голосовой аппарат.

Когда человек дышит ртом, слизистая рта быстро пересыхает, часто появляется жажда. К тому же инфекции легче забраться в гортань, трахею и бронхи. Врачи твердят: дышите носом, а не ртом. Но ребенок дышит не как надо – он дышит как получится. Эти веселые упражнения научат его, как же все – таки «надо».

«БЛОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ». Стоя прямо, на вдохе ребенок поднимается на пальцы ног, тянется руками вверх и показывает, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок опускает руки вниз, затем приседает, обхватив руками колени и одновременно произнося «у-х», спрятать голову между коленями – показать, какой он маленький.

«ПАРОВОЗ». Ходите по комнате, имитируя согнутые руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«ГУСИ ЛЕТЯТ». Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, как гуси. Руки – крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-уу» (8-10 раз).

«АИСТ». Стоя прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнуть в колене, вынести ее вперед. Зафиксировать положение на несколько минут. Держать равновесие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш» (6-7 раз).

«ДРОВОСЕК». Встать прямо, ноги чуть уже плеч. На выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «б-а-х» (6-8 раз).

«МЕЛЬНИЦА». Стоя, ноги вместе, руки вверх. Медленно вращаете прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Когда движения ускоряются, звуки становятся громче (7-8 раз).

«КОНЬКОБЕЖЕЦ». Ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибать то леву, то правую ногу, произнося «к-р-р» (5-6 раз).

«СЕРДИТЫЙ ЕЖИК». Стоя, ноги на ширине плеч. Представить, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклониться как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватив руками грудь, голову опустить, произнося на выдохе «п-ф-ф» -звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» (3-5 раз) – а это уже довольный ежик.