

**«ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».**

**Консультация специалистов для педагогов ДОУ.  
(инструктор по физической культуре, педагог – психолог,  
учитель – логопед)**



# ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

## Дыхательная гимнастика.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция – создавать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают **четыре типа дыхания:**

✚ *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);

✚ *среднее или «реберное»* (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);

✚ *верхнее или «ключичное»* (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного – средняя часть);

✚ *смешанное или «полное дыхание йогов»* (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Значит, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть – зависит от типа дыхания.

Насколько легкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха; при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком – помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитывается:

- + эффективность каждого упражнения для закаливании и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- + доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- + степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т.д.

## **ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ**

### Для чего используется дыхательная гимнастика на коррекционных занятиях?

1. Для стабилизации и активации энергетического потенциала организма ребенка.
2. Для повышения сенсомоторного обеспечения психических процессов.

#### Что конкретно происходит в организме человека?

1. Правильное дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение.
2. Вентиляцию всех участков легких.
3. Массаж органов брюшной полости.
4. Способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.
5. Успокаивает и способствует концентрации внимания.

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции, где ритм дыхания – единственная сознательная и активная регуляция со стороны человека.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать всем другим заданиям.

Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания (выполнять его можно лежа, сидя, стоя). Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется его руками фиксировать область диафрагмы (еще и руками взрослого) – для контроля за полнотой дыхательных движений. Правильное дыхание – это медленное, глубокое диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних). Все упражнения выполняются по 3-5 раз.

**Главное!** Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. И когда упражнения выполняются сидя или стоя – нельзя нагибаться вперед.

У детей дошкольного возраста повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию

образного представления, подключая воображение, так хорошо развитого у детей.

*Например:* образ желтого или оранжевого шарика.

Затем вокализация на выдохе, пропевая звуки: о, а, ау.

Например: вдох – через трубочку и выдох – звукоподражание «как жук» - ж-ж-ж, «как комар» - з-з-з, «как паровоз» -пф-пф-пф.

Дыхание попеременно через правую и левую ноздрю влияет на мозговую деятельность. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, когда дышим через левую ноздрю – активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

Затем выполняются упражнения, где дыхание согласуется с движением. На вдохе, на выдохе – во время пауз удерживается определенная поза.

## **УЧИТЕЛЬ – ЛОГОПЕД.**

### **«Дышим правильно – говорим легко».**

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Зависит от физического состояния человека, от эмоционального состояния, от логики чтения. Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально – реберное дыхание (т.е. участвуют диафрагма и межреберные мышцы). Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, т.е. между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе - мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох – длительный, плавный (в соотношении 1:10, 1:15). В процессе речи увеличивается значение фазы выдоха. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет через рот. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса.

Речевое дыхание считается неправильным, если выявляются следующие ошибки:

-  подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;
-  слишком большой вдох;
-  учащенность дыхания;
-  укороченность выдоха;
-  неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;
-  неправильная осанка.

При обследовании каждого речевого ребенка я обязательно смотрю состояние просодической стороны речи: голос, темп речи, мелодико-интонационная выразительность, дыхание. Как правило, у детей с речевыми патологиями речевое дыхание снижено, наблюдается слабый укороченный выдох, неправильное распределение дыхания во фразе, неправильно сформировавшаяся воздушная струя. *Например:* у многих звуков воздушная струя идет посередине язычка, у детей она уходит в боковые стороны – отсюда боковые сигматизмы, щечное произношение, ЛОР – патологии: аденоиды, полипы и т.д.

Развитие дыхания является одним из этапов в структуре логопедического занятия, поэтому эта работа проводится в системе и является обязательной. На занятиях я работаю над формированием правильной воздушной струи, используя при этом изготовленные пособия, например: бабочки, листочки, снежинки. Для формирования правильного речевого дыхания использую различные комплексы дыхательных упражнений (упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха, выдоха; упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом; для дифференциации ротового и носового вдоха-выдоха; для развития длительного выдоха использую мыльные пузыри, свистульки, упражнения: например «Задуй свечу», «Сильный ветерок» и т.д.

Очень эффективны упражнения, которые выполняют несколько задач: развитие общей моторики с одновременной тренировкой вестибулярного аппарата и дыхания («Ракета», «Геометрические фигуры», «Воздушный шарик», «Веточка»).

Таким образом, регулярная работа по развитию дыхания способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, формированию правильной воздушной струи.

## **ВЫВОД**

С целью систематического использования дыхательные упражнения включаются в комплексы оздоровительной гимнастики на физкультурных занятиях, на музыкальных занятиях, на коррекционно-развивающих занятиях с учителем-логопедом и педагогом-психологом для:

- ✚ стабилизации и активации энергетического потенциала организма ребенка;
- ✚ повышения сенсомоторного обеспечения психических процессов;
- ✚ оптимизации газообмена и кровообращения;
- ✚ формирования базовых составляющих произвольной саморегуляции;
- ✚ воспитания правильного речевого дыхания и формирования правильной воздушной струи;
- ✚ общего оздоровления и улучшения самочувствия ребенка.