



Дышите на здоровье!

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Консультация учителя-логопеда Некрасовой Е.Б.

Золотые дыхательные методики здоровья здоровья. Преображенский Д. Первыми в истории мировой цивилизации рекомендациями по оздоровлению были дыхательные упражнения Гермеса Трисмегиста. Этим папирусам более двух тысячелетий. В России дыхательные техники начали применяться сравнительно недавно, но уже получили широкое распространение и признание.

Лучшие методики:

- парадоксальная гимнастика Стрельниковой;
- поверхностное дыхание Бутейко;
- эндогенное дыхание Фролова;
- энергетическое дыхание Андреева;
- рыдающее дыхание Вилунаса;
- дыхательные упражнения йоги.

Благодаря этим методикам вы сможете предупредить и исцелить болезни самостоятельно, используя естественные природные механизмы здоровья! Рак, диабет, астма, бронхит, аллергия и многие другие заболевания отступают перед исцеляющей мощью правильного дыхания. Дышите на здоровье!

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Еще в 1972 году ВНИИ Государственной патентной экспертизы выдал А. Н. Стрельниковой авторское свидетельство. Лечебная дыхательная гимнастика получила официальное название: «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса». Справедливости ради надо отметить, что дыхательная гимнастика – это детище двух поколений семьи Стрельниковых: матери, Александры Северовны, и дочери, Александры Николаевны. Обе Александры были прекрасными вокалистками и талантливыми театральными педагогами, работавшими в свое время в Театре Советской армии.

Изначальная методика дыхательной гимнастики была разработана А. С. Стрельниковой, искавшей способ вернуть дочери утраченный голос. После того как вокальные данные были полностью восстановлены, за помощью к Стрельниковым стали обращаться десятки, сотни и тысячи людей с сорванным голосом: педагоги, актеры, учителя, дикторы, лекторы.

Дыхательная гимнастика, созданная Стрельниковыми, выделяется на общем фоне простотой, доступностью и эффективностью. Иными словами, гимнастика Стрельниковой дает максимальный результат при минимальных усилиях и за рекордно короткий срок! И сторонники и противники метода Стрельниковой признают: комплекс дыхательных

упражнений, разработанный в свое время для реабилитации певцов, безусловно, помогает избавиться от целого ряда заболеваний: от астмы и неврозов до диатеза и заикания.

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Напомню, что само слово происходит от греческого *paradoxes* и применительно к науке обозначает неожиданное, непривычное явление, в корне не соответствующее общепринятым представлениям: очень высокая частота и активность дыхания. Если графически воспроизвести ритм дыхания по Стрельниковой, то рисунок будет напоминать часто-часто посаженные зубья пилы, но практически без второй половинки зуба – выдоха. Ритм дыхания по Стрельниковой Вдох – это жизнь, вдох – это надежда, выдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

Еще одним ноу-хау Стрельниковых стал так называемый эмоциональный вдох, понимаемый ими как активное действие – то самое действие, которое приносило ценнейшую информацию нашим древним предкам, «внюхивавшимся» в окружающий их мир. Гимнастика Стрельниковой – это возврат к дыханию перволюдей, дыханию с естественным, предельно активным, «взволнованным» вдохом! Как дышать – ртом или носом? Нужно иметь в виду, что вдох ртом предполагает занятия только в специально подготовленном для выполнения дыхательных упражнений помещении, при вдохе носом требования к внешним условиям менее жесткие.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это:

- активный подход к здоровью;
- первый шаг к здоровому образу жизни;
- ваш собственный путь к здоровью и ваша индивидуальная оздоровительная программа;
- качественно новое отношение к дыханию;
- прекрасная тренировка практически всех групп мышц;
- положительное воздействие на весь организм в целом;
- идеальное дополнение к циклическим упражнениям: ходьбе, бегу, плаванию;
- простота, доступность и необязательность дорогостоящей экипировки;
- высокая эффективность, не требующая долгих занятий;
- идеальная тренировка мышечной системы для детей и взрослых.

Дыхание по Бутейко

Глубокое дыхание – смерть

Если вам зададут вопрос: как надо правильно дышать? – вы почти наверняка ответите – глубоко. И будете в корне не правы, так утверждает Константин Павлович Бутейко. Именно глубокое дыхание является причиной большого количества заболеваний и ранней смертности среди людей. Целитель доказал это при содействии Сибирского отделения Академии наук СССР.

«Мы установили общий закон: чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек и тем быстрее наступает смерть. Чем поверхностней дыхание – тем более человек здоров, вынослив и долговечен. При этом значение имеет углекислота. Она-то все и делает. Чем ее больше в организме, тем человек более здоров».

Доказательствами этой теории являются следующие факты:

- при внутриутробном развитии ребенка в его крови содержится в 3–4 раза меньше кислорода, чем после рождения;
- клеткам мозга, сердца, почек необходимо в среднем 7% углекислого газа и 2% кислорода, в то же время воздух содержит в 230 раз меньше углекислого газа и в 10 раз больше кислорода;
- когда новорожденных детей стали помещать в кислородную камеру, они стали слепнуть;
- эксперименты, проведенные на крысах, показали, что если поместить их в кислородную камеру, они слепнут от склероза клетчатки;
- мышцы, помещенные в кислородную камеру, погибают через 10–12 дней;
- большое количество долгожителей в горах объясняется меньшим процентом кислорода в воздухе, благодаря разреженному воздуху климат в горах считается лечебным.

Правильное дыхание по Бутейко. Правильное дыхание по Бутейко является поверхностным. Его не видно и не слышно, дыхание осуществляется только через нос. Вдох настолько незначителен, что ни грудь ни живот не движутся. Воздух должен достигать примерно уровня ключиц. К сожалению, отучиться от глубокого дыхания очень сложно. К. П. Бутейко разработал метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД).

Изначально К. П. Бутейко рекомендует начинать с 3–4 часов поверхностного дыхания в сутки. Для тех, кто желает научиться правильно дышать, Константин Павлович сформулировал правило пяти пальцев:

- 1-й палец – уменьшение;
- 2-й палец – глубины;
- 3-й палец – дыхания;
- 4-й палец – расслаблением диафрагмы;
- 5-й палец – до состояния легкой нехватки воздуха.

Основная задача заключается в уменьшении глубины дыхания настолько, чтобы постоянно чувствовался недостаток воздуха. Это ощущение следует испытывать не менее трех часов в день, не обязательно подряд. В этом случае в организме накапливается углекислый газ, а значит, увеличивается поступление кислорода в ткани.

Как научиться правильно дышать? Для скорейшего перехода на правильное поверхностное дыхание рекомендуется использовать метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). Для упражнений нужны твердая постель и очень маленькая подушка (без нее можно и обойтись). Лягте на живот и почувствуйте движение грудной клетки или живота во время вдоха и выдоха.

Упражнение «замри»

Сильно вдавите подбородок в подушку, нос не должен упираться в подушку. Прекратите движение грудной клетки и живота, замрите. Можно давить подбородком на тыльную сторону кисти или на кулак. Попробуйте открыть рот и усилить давление подбородком на кулак. Оставайтесь в такой позе, пока не захочется вдохнуть. Тогда напрягайте любую другую группу мышц – можно свести с усилием лопатки и поднять голову как можно выше, напрягая мышцы шеи, руки вытяните вдоль туловища.

Упражнение «кошачьи потягивания»

Потяните руки – одну, затем другую, вытяните одну ногу, затем другую ногу, вдавите таз в постель (все это время грудная клетка и живот неподвижны), потянитесь. Упритесь

пальцами в спинку кровати, напрягите мышцы, не делайте глубоких вдохов и выдохов. Дыхание поверхностное.

Упражнение «утреннее»

Если вы проснулись и обнаружили, что лежите на спине и трудно перевернуться на живот, – потягивайтесь, лежа на спине, с усилием напрягая мышцы. Положите под голову кулак и с усилием давите на него, можно вместо кулака использовать твердый валик. Оставайтесь в такой позе, пока не появится непреодолимое желание вдохнуть. Тогда начинайте поверхностное дыхание, потягивайте различные группы мышц, следите за тем, чтобы грудная клетка и живот оставались неподвижны. Дыхание не должно углубляться. Начинайте медленно вставать, следя за группами мышц, которые работают в данный момент. Дыхание должно оставаться поверхностным. Для проверки правильности дыхания разденьтесь, подойдите к зеркалу и следите за тем, чтобы грудь и живот были неподвижны при последовательном напряжении мышц.

Дыхание по Фролову

Техника совершенного дыхания Поза Удобнее всего пользоваться тренажером, сидя за столом в абсолютно расслабленной позе. Для этого следует опустить грудь и плечи, живот расслаблен, локти опираются на стол. Тренажер должен стоять на столе таким образом, чтобы мундштук свободно входил в рот. Плотно обхватите губами мундштук, стараясь не касаться его зубами во избежание сильного слюноотделения. Для больных с заболеваниями легких рекомендуется поза полулежа на боку. В этом случае вам понадобится высокая подушка и небольшой валик или прокладка под поясницу. Лечь желательно так, чтобы больное легкое располагалось сверху, тогда будет лучше отходить мокрота. В этом случае мундштук лучше повернуть так, чтобы легче было его удерживать губами, или просто взять трубку в рот. Для устойчивости тренажер можно поставить в пустую пол-литровую банку или небольшую кастрюльку.

Вдох следует совершать с напряжением мышц живота и его движением вперед и вниз; вдох очень энергичный, в течение 1,5–2 секунд. Грудь при вдохе не поднимается. Такой тип вдоха называется чистым брюшным. В том случае, если движение грудной клетки все равно происходит, на первых порах можно надеть корсет или перебинтовать грудную клетку широкими полосками ткани.

В связи с тем, что тренажером в основном пользуются люди больные и ослабленные, вдох рекомендуется производить носом из атмосферы. Относительно здоровым людям с достаточным объемом легких желательно делать вдох через рот и тренажер, особенно это актуально для спортсменов.

Выдох. Тренажер, заполненный небольшой дозой воды, оказывает легкое сопротивление выдоху, в этом и заключается основной принцип его действия. Выдох является главным элементом тренинга дыхания. Выдох начинается сразу после вдоха и совершается очень медленно благодаря постепенному расслаблению мышц живота. Во время этой процедуры все ваше внимание должно быть сосредоточено на достижении ровного тихого побулькивания. Оно должно напоминать журчание маленького ручейка. Выдох следует прекратить, как только вы почувствуете нехватку воздуха. В этом случае быстро втягивайте живот до упора, выталкивая остатки воздуха с любым звуком. Если мышцы живота плохо втягиваются, следует нажимать на низ живота рукой.

Обратите внимание: при работе с тренажером Фролова нарушается привычный нам процесс грудного вдоха и выдоха: мы вдыхаем, выпячивая живот, а выдыхаем, втягивая его, причем в конце выдоха мышцы живота активно сокращаются и живот сильно

втягивается. Это основа так называемого певческого брюшного дыхания. По мере тренировок продолжительность выдоха должна постепенно и последовательно увеличиваться, доходя до 12–13 секунд.

После достижения устойчивого длительного выдоха следует переходить на освоение порционного выдоха и вдоха, которые позволят увеличить продолжительность дыхательного акта (ПДА).

Определить достижение устойчивого состояния можно по появлению так называемой раздышки – появлению легкого и комфортного дыхания за счет дополнительных ресурсов организма. В минуту должно совершаться 4 цикла (вдох и выдох), продолжительностью 15 секунд. Выдох производится двумя порциями по 6 секунд, между которыми происходит односекундная остановка выдоха. При этом подсоса воздуха через нос не происходит, рефлекторный вдох гасится легким зажиманием крыльев носа пальцами. Передняя стенка живота в этот момент резко выпячивается, а затем расслабляется. В этот момент самопроизвольно происходит вдох очень маленькой порции воздуха – подсос.

Вторая порция выдоха заканчивается обязательным втягиванием живота и выпуском отработанного воздуха, чтобы не нарушать продолжительность цикла (15 секунд). За время секундной паузы в легких накапливается углекислый газ, который выводится за счет второй порции выдоха. Сразу после этого производится стандартный брюшной вдох и продолжается следующий цикл.

Дыхательный акт, проведенный по такой методике, выглядит следующим образом:

- вдох – 2 секунды;
- первая порция выдоха – 6 секунд;
- пауза с подсосом – 1 секунда;
- вторая порция выдоха – 6 секунд.

Считается, что благодаря дыханию с использованием тренажера Фролова можно избавиться от множества заболеваний, в том числе и хронических. Правда, нужно тщательно соблюдать все требования методики и долго заниматься. В этих случаях лечебный курс длится не меньше года. Вам придется посвящать дыханию на тренажере до 3 часов ежедневно.

Например, только вечерний сеанс будет занимать около часа. Часть тренинга проводится без аппарата – во время отдыха, прогулок, в транспорте. Это так называемое безаппаратное эндогенное дыхание.

А. А. Степанов рекомендует совмещать занятия на тренажере Фролова с приемом внутрь перекиси водорода, гидропирита, спиртово-масляного бальзама Шевченко.

Рыдающее дыхание.

Юрий Вилунас об открытии рыдающего дыхания

Автор оздоровительной методики «Рыдающее дыхание» Юрий Георгиевич Вилунас – первый в мире человек, излечившийся от сахарного диабета. Его методика способствует исцелению многих «неизлечимых» заболеваний без лекарств – только с помощью природных механизмов здоровья, открытых автором на протяжении последних 30 лет.

Рыдающее дыхание обеспечивает выздоровление больных сахарным диабетом без применения инсулина, сахаропонижающих лекарств и диеты. Это настоящий революционный прорыв в лечении диабета!

Рак, бронхиальная астма, язвенная болезнь, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие недуги отступают перед природными механизмами оздоровления.

Рыдающее дыхание дает реальную возможность избавиться от ненужных, а часто и опасных лекарств и самостоятельно эффективно управлять своим здоровьем. Условием хорошего здоровья является протекание обменных процессов в оптимальном режиме, а причиной болезни – нарушение обменных процессов из-за неправильного дыхания.

Основные элементы рыдающего дыхания В процессе использования рыдающего дыхания выполняются следующие основные элементы: вдох – выдох – пауза. И вдох и выдох осуществляются только ртом, дыхание носом исключается. Выдох всегда должен быть продолжительнее вдоха. Для осуществления рыдающего дыхания не требуется заранее занимать какую-либо позу, дыхание можно делать в любом положении (лежа, сидя, стоя, при ходьбе), практически в любом месте и в любое время (за редким исключением).

Процесс рыдающего дыхания постоянно контролируется центральной нервной системой, которая его «включает» и «отключает». Это происходит так.

Рыдающее дыхание «включено», если выдох осуществляется легко, без всякого принуждения и насилия – это сигнал, что головной мозг уже «включил» рыдающее дыхание, так как в организме много кислорода заблокировано. Иначе говоря, кислород слишком прочно связан с гемоглобином, не может отделиться от него и попасть в клетки органов в условиях неправильного газообмена из-за неправильного короткого носового выдоха.

Рыдающее дыхание «отключено», если выдох осуществляется с трудом, с усилием, если приходится буквально выталкивать воздух – это сигнал, что головной мозг пока не «включил» рыдающее дыхание, так как в организме мало заблокированного кислорода. В таком случае надо продолжать обычное носовое дыхание, в рыдающем дыхании ртом пока нет никакой необходимости.

При выдохе следует произносить один из следующих трех звуков: «ха», «фу» или «ффф». Тот звук для вас лучше, при котором легче и приятнее осуществляется выдох. Звук «ха»: при выдохе рот широко открыт (для этого надо поднести большой палец ко рту, и рот откроется как надо – вы найдете свой вариант), выдох неслышный, про себя произносите «ха».

Звук «фу»: при выдохе произносить только «у» (губы трубочкой, размер отверстия определяется так: нужно положить указательный палец в рот, затем губами не слишком плотно охватить палец, в результате губы сложатся в трубочку); про себя произносите «у», выдох неслышный.

Звук «ффф»: продуваете сквозь маленькую щелку между губами воздух (как будто сдуваете пылинки с листа бумаги), губы плотно не сжимать; выдох легкий, свободный; не произносить при выдохе «фу», выдох слышим. Выдох при рыдающем дыхании всегда плавный, непрерывный, продолжительный, равномерный, одной силы, одной интенсивности от начала выдоха до его конца.

Весь воздух из легких выдыхать не требуется. Продолжительность выдоха всегда одна и та же. Она определяется так: в процессе выдоха говорите про себя: «раз машина, два машина, три машина». На это нужно примерно 4 секунды. Не пытайтесь считать секунды, это только затруднит использование рыдающего дыхания. Не надо также смотреть на часы.

Постепенно с освоением рыдающего дыхания вообще отпадет необходимость произносить мысленно слова, так как вырабатывается соответствующий навык.

Если выдохи всегда одинаковы по продолжительности, то вдохи могут быть разными. Есть три вида вдохов: имитация вдоха (или нулевой вдох) (0 секунд), поверхностный вдох (0,5 секунды), умеренный вдох (1 секунда).

Эти три вида вдохов соответствуют трем видам дыхания, к которым относятся:

- 1) имитационное (нулевое) дыхание, при котором полностью прекращается поступление внешнего кислорода в легкие;

- 2) поверхностное дыхание, когда кислород уже поступает в легкие, но в небольшом количестве;

- 3) умеренное дыхание: кислород в достаточном количестве поступает в легкие.

При обучении рыдающему дыханию можно использовать зеркальце, чтобы видеть положение рта, губ при вдохе и выдохе для быстроты запоминания.

Механизмы естественного самооздоровления

предметом естественной медицины являются следующие механизмы саморегуляции:

- 1) импульсный самомассаж (то есть естественные поглаживания и почесывания, которые каждый человек совершает мною раз в течение суток);

- 2) естественное питание (прием пищи не в заранее определенные часы и по заранее определенной методике, а сообразуясь только с естественными желаниями организма);

- 3) естественные движения (то есть движения, многократно совершаемые каждым человеком в течение суток: легли, сели, встали, пошли, побежали – только тогда, когда этого хочет сам организм);

- 4) естественное чередование физического и умственного труда;

- 5) естественное чередование нагрузок и отдыха;

- б) естественный ночной отдых (то есть такой, когда сон сочетается с периодическими естественными пробуждениями – так называемая бессонница – с использованием рыдающего дыхания, импульсного самомассажа, энергичных естественных потягиваний и т. п.).

Динамические дыхательные упражнения

В качестве разминки можно использовать дыхательные упражнения, которые выполняются стоя в довольно в быстром темпе.

Очищающее дыхание

Встаньте, ноги на ширине плеч, слегка наклонитесь вперед, руки положите на бедра. Вдохните глубоко через нос и выдохните воздух через рот с силой, но не быстро, постепенно. Губы сложите трубочкой. Повторите несколько раз. Продолжительный выдох способствует укреплению диафрагмы.

Расслабление лодыжек

Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Глубоко вдыхая, поднимитесь на носки и вытяните руки вперед. Удерживайте равновесие. Во время выдоха встаньте на стопы, опустите руки. Расслабление коленных суставов Встать прямо, руки вдоль туловища. Глубоко вдохните. Выдыхая, присядьте. Колени не разводите, туловище держите прямо. Во время вдоха поднимитесь.

Падасансана

Встаньте прямо, руки вдоль туловища, не напрягайтесь. Во время вдоха поднимите правую ногу вверх, не сгибая колено. Удерживайте позу в течение нескольких секунд. Выдыхая, верните ногу в исходное положение. Во время вдоха поднимите правую ногу, не сгибая колено. На выдохе опустите ногу. На вдохе поднимите правую ногу в сторону.

Удерживайте позу несколько секунд, стараясь не сгибать ногу. На выдохе ногу опустите. На вдохе поднимите ногу влево, держите ее прямо. Через несколько секунд на выдохе опустите ногу. Повторите те же движения левой ногой.

Расслабление тазобедренных суставов

Встаньте прямо, глубоко вдохните. Выдыхая, сядьте на пятки, раздвинув колени. Переносите вес тела с пальцев ног на пятки. Пытайтесь руками разводить колени. Во время выдоха поднимитесь. Сгибание туловища вперед-назад. Во время вдоха поднимите руки вверх и прогнитесь назад. Выдыхая, вернитесь в вертикальное положение и наклонитесь вперед. Коснитесь ладонями пола, если это возможно. Во время вдоха снова выпрямите туловище и прогнитесь назад. Повторите 4 или 5 раз.

Отведение рук назад

Встаньте прямо. Поднимите руки вперед на уровне плеч, ладони соедините. Делая вдох, отведите руки назад как можно сильнее. Грудь разверните. На выдохе переведите руки вперед. Повторите 10 циклов. Замок. Сложите пальцы в замок, вытяните руки вперед ладонями внутрь. Медленно вдыхая воздух, вытяните руки вперед, выворачивая замок наружу. Выдохните. Положите ладони на грудь и расслабьтесь. Повторите упражнение, поднимая руки под углом 45 градусов, а затем вертикально.

Вытягивание вверх

Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Делая глубокий вдох, поднимите руки и тянитесь вверх, поднимаясь на носки. Пальцы сложите в замок, затем выверните ладони наружу. Выдыхая, опустите руки и встаньте на полную стопу. Повторите 5 раз.



Здоровьесберегающие технологии в ДОУ **Консультация учителя-логопеда Некрасовой Е.Б.**

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

1. «Цветочек». Сделать вдох и задержать дыхание, понюхать цветочек.
2. «Пёрышко». Предложить сдуть пёрышко с ладони.
3. «Листья летят». Сделать вдох через нос, сдуть листок с ладошки.
4. «Платочек». Детям предлагается подуть на цветной платочек.
5. «Жук полетел». Сдуть бумажного жука со стола.
6. «Покатай карандаш». Сделать вдох через нос и, выдыхая через рот, прокатить карандаш по столу.
7. «Рыбки плавают». Детям предлагается подуть на модуль «Рыбки».
8. «Вертушки». Детям предлагается подуть на вертушку («сильный ветер»).
9. «Дудочка». Учить извлекать звук из дудочки.
10. «Узнай по запаху». Узнать по запаху яблоко среди набора фруктов.
11. «Пускание мыльных пузырей». Учить делать длительный выдох через рот.
12. «Птичка летает». Предлагается подуть на птичку (бумажную) на ниточке.
13. «Свистульки». Учить извлекать звук из свистулек.
14. «Шарик воздушный летит». Предлагается подуть на воздушный шарик.
15. «Самолёт». Предлагается подуть на бумажный самолёт на ниточке.
16. «Физкультурные свистки». Чей свисток будет свистеть дольше?
17. «Прокати шарик». Дети вдыхают через нос и дуют на шарик, который на столе.
18. «Ёлочный дождик». Подуть на дождик, посмотреть, как искрится.
19. «Сдуй снежинку» (на прогулке). Сдуть снег с варежки.
20. «Свеча». Задуть свечу резким выдохом.
21. «Погрей руки». Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки.
22. «Узнай по запаху». Узнать по запаху апельсин среди набора фруктов.
23. «Снежок тает». Подуть на снег, выдыхая ртом, чтоб снег растаял.
24. «Подуй на цветок». Подуть на листья комнатного цветка.
25. «Снежинка». Предлагается подуть на кусочек ваты.
26. «Узнай по запаху». Узнать по запаху лук среди набора овощей.
27. «Согрей игрушку». Дети вдыхают через нос и дуют на «замёрзшую» игрушку.
28. «Узнай по запаху». Узнать по запаху чеснок среди овощей.
29. «Трубочка». Покатать шарики на столе, дуя в короткую трубочку.
30. «Бурлящая вода». Предлагается подуть в воду через трубочку.
31. «Узнай по запаху». Узнать по запаху фрукты.
32. «Морские гонки». Через короткую трубочку дуть на бумажные кораблики в воде.

33. «Султанчики». Детям предлагают подуть на султанчик из бумаги.
34. «Кто спрятался за занавеской?». Предлагают дуть на тонкую занавеску, чтоб та открылась, посмотреть, кто за ней спрятался.
35. «Флажок». Детям предлагается подуть на цветной флажок.
36. «Духовые инструменты». Учить извлекать звук из дудочки, трубы и др.
37. «Бабочка». Предлагается подуть на бабочку на верёвочке.
38. «Одуванчик» (на прогулке). Сдуть пушинки с первого-третьего раза.
39. «Пускание мыльных пузырей». Чей пузырь будет летать дольше?

Игровые упражнения для развития дыхания

«Мыльные пузыри»

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Один ребенок пускает мыльные пузыри, остальные дети дуют на них и не дают им упасть.

«Пузырь»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Дети стоят кругом, наклонив голову вниз, имитируя пузырь. Затем, повторяя за взрослым «надувайся пузырь, надувайся большой, оставайся такой, да не лопайся!», дети поднимают голову и постепенно отходят назад, образуя большой круг. По сигналу взрослого «Пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося «С», подражая выходящему воздуху.

«Чья птичка дальше улетит?»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Птичек, сделанных из тонкой цветной бумаги, ставят на край стола. Двое детей становятся напротив птичек. По сигналу: «Птички полетели!» дети дуют на фигурку. Продвигать птичек можно только на одном выдохе. Остальные дети следят, чья птичка улетит дальше.

«Бабочка – лети»

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха.

Взрослый по очереди подносит детям листочек с лежащей на нем бабочкой (листок из зеленого картона, легкая бабочка из кальки, привязана ниточкой к листочку). Каждый ребенок должен плавно выдохнуть, так, чтобы бабочка плавно слетела с цветка, а не резко или рывками.

«Одуванчики»

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха.

Игру можно проводить на даче или в парке. Дети дуют на одуванчики, чтобы слетели все пушинки.

«Бабочка»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.



Ребенок, вытянув губы трубочкой, не надувая щек, дует на бабочку, чтобы она полетела (бабочка на ниточке прикреплена к прямоугольной рамке с ручкой).

«Чей кубик поднимется выше?»

Цель: развивать диафрагмальное дыхание.

Дети лежат на ковре, на живот кладется легкий пластмассовый кубик. Дети делают глубокий вдох через нос и выдыхают через нос, а взрослый смотрит, чей кубик поднимется выше.

«Капитаны»

Цель: чередование длительного плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ.

Дети сидят полукругом. В центре на маленьком столе большой таз с водой. Взрослый предлагает детям покататься на кораблике из одного города в другой, обозначив города значками на краю таза. Чтобы кораблик двигался, нужно на него дуть не торопясь, сложив губы, как для звука «Ф». Кораблик при этом двигается плавно. Но вот налетает порывистый ветер «П-п-п..». Дуть следует, не надувая щек, вытянув губы трубочкой. Вызванный ребенок дует, сидя на маленьком стульчике, придвинутом к столу.

Артикуляционная гимнастика. Как её проводить.

Мы правильно произносим различные звуки как отдельно, так и в речевом потоке, благодаря силе хорошей подвижности органов артикуляционного аппарата- кинем.

Звук "п"- из одной кинемы ГУБНОЙ,

"б"- ГУБНАЯ и ГОРТАННАЯ,

"м" - ГУБНАЯ, ГОРТАННАЯ и НОСОВАЯ.

Уже с младенческих дней ребенок продельывает массу разнообразных артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения звуками (бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка. Для четкой артикуляции нужны сильные и упругие и подвижные органы речи - язык, губы, нёбо.

Цель артикуляционной гимнастики- выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата.

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики.

1) Проводить артикуляционную гимнастику ежедневно 3-4 раза в день по 3-5 минут.

2) Не следует предлагать ребенку более 2-3 упражнений за раз.

3) Каждое упражнение по 5-7 раз.

4) Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Ребенок должен хорошо видеть взрослого, а так же свое лицо, что бы видеть правильность выполнения. Поэтому необходимо при проведении артикуляционной гимнастики воспользоваться зеркалом. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ. Важно следить, что бы движения выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем или просто чистым пальцем).

Для того, чтобы ребенок нашел правильное положения языка, например, облизал верхнюю губу, помазать её вареньем, шоколадом, и т.д.

Сначала при выполнении наблюдается напряженность движений **органов артикуляционного аппарата, постепенно**





Дыхательная гимнастика для детей

Обучив малыша простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ. Поможет вам в этом сайт Мир мамы

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции. Все в ваших руках!

Почему дыхательная гимнастика нужна?

«Дыхательная система ребенка устроена Природой чрезвычайно сложно и мудро. Главная задача родителей – сохранить ее здоровой»

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое), развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Убедила, что дыхательная гимнастика для детей важна и малышам, и взрослым? И сразу же хочу предостеречь.

NB! Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладшки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Упражнения для дыхательной гимнастики

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Качели. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

Каша кипит. Исходное положение (ИП): сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Бегемотик. (облегченный вариант предыдущего упр.) ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Часики. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Надуй шарик. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Трубач. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Ворона. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [p].

Курочка. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и



свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Жук. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Петушок. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

Подуй на одуванчик. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Паровозик. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Вырасти большой. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Гуси летят. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох – опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Бросим мяч. ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Обычно последнее упражнение перерастает в игру с мячом, пока кому-то (взрослому или ребенку) не надоест.

Следующие упражнения более сложные и рассчитаны для детей от 2 лет.

Воздушный шарик. ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

Волна. ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дерево на ветру. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Ножницы. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Хомячок. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Ныряльщики за жемчугом. Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Ближе к трем годам добавляем следующие упражнения:

«Подуем на...» ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо,

Подуем на другое,
На солнце горячо
Пекло дневной порой».

Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, снова делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой.

Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,
Как трубка, станет рот,
Ну, а теперь - на облака
И остановимся пока».

Дети в возрасте 3х лет могут быть в восторге от следующих дыхательных упражнений:

- Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

- Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

- Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

Когда все приведенные выше упражнения хорошо освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе дыхательные упражнения выполняются стоя.

Веселые «дыхательные игры»

Они придется по нраву не только детям. В компании взрослых эти игры также имеют определенный успех.

«Булькание»

Ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание (вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными)

«Боевой клич индейцев»

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

«Мыльные пузыри»

Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

«Филин» или «Сова»

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперед и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.



«Кто дальше загонит шарик»

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Поединок

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

«Пушок»

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Ветряная мельница»

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

«Снегопад»

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Парящие бабочки»

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Игра на музыкальных инструментах. Маленькие дети с радостью играют на музыкальных духовых инструментах - дудочках, губных гармошках и т.п. Необходимо предварительно убедиться, что ребенку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае не желательно. Инструменты, которые не могут быть продезинфицированы, следует регулярно менять.

Ещё одна излюбленная забава малышей - рисунки на стекле. Ребенок выдыхает на зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего рисует на нем смешные рожицы, человечков.

Предложите малышу игру "гусеница": при помощи выдохов ребенок рисует ножки гусеницы: короткий выдох - короткие ножки, длинный выдох - длинные ножки.

Также рекомендую скачать и ознакомиться с замечательной подборкой "Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей"

