МАДОУ ЦРР д/с № 17

г. Кропоткин

подготовил: учитель-логопед

Астраханцева А.М.

**Правильно ли дышит ваш ребёнок?**

|  |
| --- |
| Дышать надо через нос. Казалось бы, нет правила проще этого. Но при обследовании слабоуспевающих учеников выявляется, что более чем у половины детей нарушено носовое дыхание (аденоиды, хронический ринит, гипертрофия нёбных миндалин 2-3 степеней). Установлена связь между дыхания и успехами в обучении. От того, правильно дышит ребёнок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие.  На дефекты дыхания, к сожалению, родители не всегда обращают должного внимания. Отчасти это понятно: они не очень заметны в общем состоянии ребёнка. Но даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всём организме. Ведь в минуту ребёнок делает более 20 вдохов и выдохов! И весь этот воздух должен, пройти без каких – либо препятствий через «входные ворота» - нос. Здесь он очищается, согревается, увлажняется и становится таким, каким нужен организму.  Почему вредно дышать через рот? Во-первых, воздуха в лёгкие попадает значительно меньше, работать будут лишь их верхние отделы, значит, организм получит меньше кислорода. Во-вторых, изменяется голос, нарушается речь, ребёнок начинает гнусавить, говорить монотонно. Кроме того, ему становится труднее прожёвывать пищу. Обоняние притупляется из-за «плохого носа», пропадает аппетит. Неправильное дыхание сказывается и на зубах: они постепенно искривляются, может развиться кариес. И это не всё. Застаивается жидкость, омывающая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом, раздражительны, плаксивы, рассеяны, вялы.  Данные факты убеждают, как важно следить за дыханием маленьких детей. Если ваш малыш, поднимаясь по лестнице, делая зарядку, занимаясь какими-то своими делами, держит рот открытым или спит с открытым ртом, если он часто дышит, стал вялым, бледным, а губы у него постоянно обветрены и покрыты трещинами – это первые симптомы того, что он привыкает дышать неправильно.  Что же делать, если дышит ртом?  Прежде всего, набраться терпения и настойчивости. Дыхание можно тренировать. Рекомендуются специальные упражнения, задача которых сводится к тому, чтобы научиться дышать только носом. Отдельные приёмы следует отрабатывать до тех пор, пока нормальное носовое дыхание не станет привычным.   Речевое дыхание   ЦЕЛИ:  1. Ознакомить детей с особенностями речевого дыхания.  2. Формирование диафрагменного дыхания.  3. Формирование умения и навыков незаметно для окружающих делать вдох (плечи при этом не подвижны) и постепенно, плавно выдыхать, равномерно расходуя воздух.  4. Научить детей спокойному короткому вдоху, плавному, с достаточной силой выдоху.  5. Выработать короткий вдох через нос и длительный выдох на легкий предмет, который постепенно удаляется от лица, для активной работы мышц живота.   Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулирую его, делать поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. дыхание осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, пауза и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.  Начальной фазой является выдох: чтобы получить первую порцию воздуха, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него места в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху.  Дыхательная пауза, следующая за выдохом не менее важна для дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы.  Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объем дыхательного аппарата, что достигается путем тренировки речевого и голосового аппарата (произнесение отдельных звуков, слогов, слов и фраз), сочетающиеся с соответствующими движениями.  « Перебор дыхания» влечет за собой резкий выдох – голос звучит прерывисто, форсированно. Количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Необходимо избежать задержек дыхания, поэтому дыхательные упражнения используются на логопедических занятиях.   **Упражнение 1.** Встань прямо. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появиться желание вдохнуть, сделать глубокий вдох носом. Затем задержать естественную в цикле дыхания паузу. Выдыхать через нос. Снова сделай вдох и выдох через нос. Упражнение нужно проводить три раза без перерыва, все время с закрытым ртом.  Необходимо следить, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. Следует добиваться, чтобы работала диафрагма.   **Упражнение 2.** Стань прямо. Кисти рук на нижних ребрах грудной клетки – большой палец впереди, четыре пальца на спине. Сделать выдох, затем вдох носом, на одну секунду задержать грудную клетку в расширенном состоянии, затем выдохнуть. Повторить упражнение три раза. При упражнении не нагибаться вперед, вдох максимальный.   **Упражнение 3.** Сядь прямо. После выдоха через нос плечи, ребра, мышцы живота должны быть в спокойном состоянии. Прежде чем начать выдох, сделать небольшую остановку, которая явиться подготовкой к выдоху. После остановки начать выдох через узкое отверстие, образованное губами. Должно быть ощущение, как будто воздух идет от диафрагмы. Воздух идет легко, постепенно и плавно. Упражнение проделать три, четыре раза. Следить чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. Освободить мышцы шеи, покачивая головой вправо, влево, по кругу, вниз. Упражнение выполнять сидя.   **Упражнение 4.** Сидя делать быстрый вдох носом, затем паузу и быстрый выдох на предмет, висящий близко. Отодвинуть предмет и, делая быстрый вдох, также подуть. Отодвинуть предмет еще дальше, также подуть. Мышцы живота работают интенсивно.  **Упражнение 5.** Встань прямо, расставив ноги на ширину плеч. Представьте себе, что перед вами куст сирени и вы вдыхаете ее запах. Вам хочется продлить вдох. После вдоха небольшая паузу, а затем медленный выдох также через нос.   **Упражнение 6.** Упражнение выполнять стоя. Медленно вдохнуть носом и одновременно с быстрым выдохом через рот бросить корпус вниз. Медленно поднимаясь, делать медленный вдох. На выдохе бросить корпус в сторону. Проделать упражнение несколько раз меняя положение корпуса при выдохе: направо, налево, перед собой. Ноги в коленях не сгибать.   **Упражнение 7.**  Определим длительность вдоха на счет «три», а длительность выдоха – на счет «шесть». Чтобы фиксировать состояние мышц после вдоха, в момент подготовки их к выдоху выдерживаем маленькую паузу на счет «один». Все упражнение в такой последовательности: вдох – три, пауза – один, выдох – шесть. Вдох делать носом, а выдох ртом на поставленную перед ртом ладонь. Упражнение выполнять три, четыре раза.   **Упражнение 8.** Встань прямо. Сделай выдох, а затем начать выдох на звук ф следить за тем, чтобы не надували щеки, - выдыхаемая струя выходит только через щель, образованную зубами и нижней губой. Вдох делать носом, губы при вдохе должны быть сомкнуты. Упражнение делать три, четыре раза, следить, чтобы выдох длился не менее 8 – 9 единиц счета.   **Упражнение 9.**  Встань прямо. Выдох рассчитан на длительность 12 единиц счета, и эти единицы равномерно распределяются между 4 звуками: ф, с, ш, х – на каждый звук – по три единицы счета. Упражнение проделать три, четыре раза.   **Упражнение 10.** Сделать быстрый вдох и на одном выдохе несколько раз подряд произносить звук п. Грудную клетку на сжимать, должны интенсивно работать губы.   **Упражнение 11.** Полный вдох делать на счет до трех, с остановкой после каждой цифры – вдох происходит в несколько приемов. Вдох делать носом, выдох – через узкое отверстие губ, счет до 10-12. последовательность упражнения: вдох – одна остановка - вдох – одна остановка - вдох – одна остановка- вдох – одна остановка – выдох (счет до пяти).   **Упражнение 12.**  Выдох при счете до восьми. В последствии счет довести до 15 –20-25. При счете стараться подольше сохранять состояние дыхательных мышц живота и грудной клетки в положении вдоха, но не задерживать сам выдох.   **Упражнение 13.**  Быстрый вдох на «раз». Общий счет до 15, но с остановками после каждой 5. паузу должна быть длительной, во время остановки нельзя пополнять дыхание, а также отдавать его. Последовательность упражнения: вдох и счет до 5 – остановка – счет до 10.  **Упражнение 14.**  Дыхание произноситься ровно на одну фразу. 1,2,3,4,5. считать медленно, чтобы появилась необходимость пополнить дыхание. Добрать дыхание, считать дальше до 10. добрав дыхание считать до 15.  Во время счета не опускать грудную клетку. При доборе дыхания одновременно с вдохом нижняя часть живота выступает в перед. При начальной тренировке добор можно делать относительно медленно, а затем постепенно сокращать время вдоха.   **Упражнение 15.** Прыгая на носках, считать до 10 вслух, не добирая дыхания на протяжении всего счета. Затем остановиться, добрать дыхание, снова прыгая, считать до 10 также на одном выдохе, после чего спокойно маршировать и дышать бесшумно. Успокоив дыхание, можно повторить упражнение с прыжками, не делая остановок после первых 10 прыжков и доведя счет до 15. Следить, чтобы голос звучал спокойно и ровно без одышки.   **Упражнение 16.**  Взять воображаемый мяч, и начать «играть», ударяя им об пол. При этом считать до 10. затем, также считать до 10, подбрасывать мяч на каждый счет вверх. Каждый раз считать на одном выдохе. Повторить эту игру несколько раз. (мяч вниз – звук голоса ниже, мяч вверх – звук голоса выше). Следить, чтобы звук не был напряженным: не вытягивать вверх шею, когда мяч летит вверх. |

**Правильно ли дышит Ваш ребенок?????**

подготовила:

учитель-логопед

Астраханцева А.М.

Июнь 2021 г.