

«Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников»

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание - это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом - дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но также и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».

Давайте поможем своим детям!

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать.

Цель этих упражнений - увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос».

Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение (*повторяют это упражнение 4-5 раз*).

Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха. Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.

