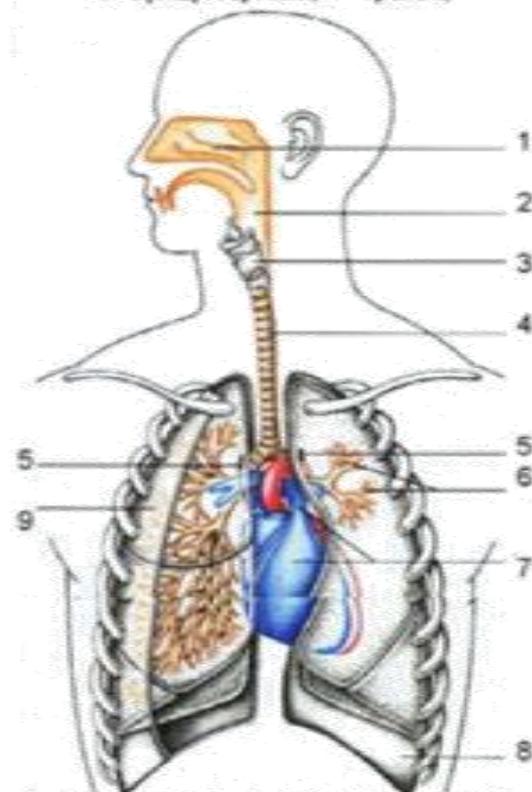


Дыхательная гимнастика.

Что это?

Обычное наше дыхание весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание углубляется, но главным образом за счет учащения. **Специальные упражнения заставляют работать большую часть легких, увеличивая тем самым количество поступающего в нашу кровь кислорода.**

1 - носовая полость, 2 - глотка,
3 - хрящи гортани, 4 - трахея,



5 - ворота легкого, 6 - бронхи, 7 - сердце,
8 - граница легких на вдохе, 9 - бронхиальное дерево

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА НАШЕЙ РЕЧИ.



В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание.



Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

- **Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении и проветрить его;**
- **Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;**
- **Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;**
- **Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.**



Требования к проведению дыхательной ГИМНАСТИКИ

- * выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;
- * вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- * вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;
- * после выдоха сделать остановку на 2-3 секунды;

Дыхательная гимнастика

При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. *Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.*





Правильное дыхание очень важно для развития речи, оно влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

ПРОСТЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ВОВЛЕЧЕНИЕМ В РАБОТУ ДИАФРАГМЫ:

«Хомячок» - пошмыгать носом (рот закрыт);



«Собаке жарко» - часто дышать с высунутым языком.

При этих упражнениях надо чувствовать движения стенки живота. **Удлинять выдох:** подуть на ватку, полоски бумаги.

НИЖНЕДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Сложнее:

НОСОМ ВДОХ – живот при этом одновременно выпячивается вперед (*надуть животик*),

ртом ВЫДОХ – живот вбираем в себя.

Это *нижнедиафрагмальное* дыхание, которое является самым экономичным и физиологически правильным.

Плечи при вдохе не поднимать!

Его нужно отработать до автоматизма.

Дыхательная гимнастика

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ!

ВСЕ УМЕЕМ МЫ СЧИТАТЬ.

ОТДЫХАТЬ УМЕЕМ ТОЖЕ -

РУКИ ЗА СПИНУ ПОЛОЖИМ,

ГОЛОВУ ПОДНИМЕМ ВЫШЕ

И ЛЕГКО - ЛЕГКО ПОДЫШИМ.



Упражнения для дыхательной гимнастики

- **Бегемотик.**

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:

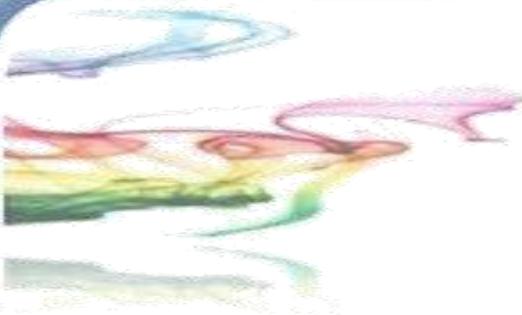
Сели бегемотики,

потрогали животики.

То животик поднимается (ВДОХ),

То животик опускается (ВЫДОХ).





Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.



Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

