

«Дыхательная и звуковая гимнастика для часто болеющих детей»

Консультация для родителей

Подготовил: инструктор ФК Крамская Е. О Декабрь 2021

Дыхание - синоним жизни. Поэтому для человека важно не только дышать, но и не менее важно дышать правильно. От того, как человек дышит, зависит работа всех систем органов. Частота, глубина вдохов и выдохов влияют на все функции организма человека, включая и сознание.

Большинство дошкольников не умеют правильно дышать во время ходьбы, бега и выполнения других физических упражнений. Многие дети плохо сочетают дыхание с движением. Неправильное дыхание препятствует нормальному насыщению крови кислородом, приводит к дисфункции обмена веществ, снижает общую физическую и умственную работоспособность, провоцируя быстрое утомление. Именно поэтому в профилактике многих заболеваний значительное внимание отводится культуре дыхания. Дыхательные упражнения особенно необходимы для детей с ослабленным здоровьем. Нормализация дыхания в результате выполнения различных дыхательных гимнастик снижает проявление многих патологических изменений в организме, поднимает общий жизненный тонус.

Особенно благоприятны для органов дыхания быстрая и длительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание. Но даже при их систематичности не следует игнорировать общее положительное развивающее и общеукрепляющее действие дыхательной гимнастики.

Дыхание осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой. Дыхательная пауза, следующая за выдохом, обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы.

«Перебор дыхания» влечёт за собой резкий выдох — голос звучит прерывисто, форсированно. Количество выдыхаемого воздуха не должно быть

слишком большим. Необходимо избегать задержек дыхания, которые приводят к кислородному «голоданию» и повышенной утомляемости.

Обучение детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции полезно и необходимо начинать с дошкольного возраста и продолжать в школе, так как с дыханием связаны: речь, движение, кровообращение, терморегуляция, обменные процессы в тканях, активность нервной и иммунной систем, биологические ритмы организма.

Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике, которые к тому же способствуют развитию творческого воображения и фантазии.

Рекомендуемые упражнения

«**Часики**». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить *тик-так* (6—7 раз).

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука n- ϕ - ϕ - ϕ (4 раза).

«**Петушок».** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем похлопать по бедрам со словами *ку-ка-ре-ку* — выдох (4 раза).

«Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая *чух-чух-чух* (15—20 с).

«Веселый мячик». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком y-x-x-x — выдохнуть, затем догнать мяч (4—5 раз).

«Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука ε -a-a-a (1 мин).

«**Каша кипит».** Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить ϕ - ϕ - ϕ (4 раза).

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).

Комплекс оздоровительных упражнений для горла

«Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

«**Ворона**». Произнести протяжно *ка-а-а-ар* (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).

«Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

«Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *o-o-xo-xo-o-o*, позевать (5—6 раз).

«Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

«Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хи-хи*.

Звуковая гимнастика для часто болеющих детей

Часто болеющим детям просто необходимо освоить правильное, глубокое дыхание. Этому учат специальные дыхательные упражнения — они чрезвычайно просты, эффективны, и в то же время весьма увлекательны.

Лечебную физкультуру при острых заболеваниях верхних дыхательных путей следует проводить в период выздоровления, а у хронически больных детей — в периоды между заболеваниями. Приступая к дыхательной гимнастике, ребёнок должен быть спокоен, так как в состоянии возбуждения невозможно регулировать дыхание.

детей 2-3углублённое маленьких лет дыхание достигается массированием грудной клетки, пассивными движениями нижних конечностей, лёгкими поколачивающими движениями по грудной клетке, выдуванием пузырей в бутылке с водой, надуванием резиновых игрушек. Если нос заложен, то по назначению врача перед процедурой в нос закапывают сосудосуживающие капли. Детей 2-6 лет учить правильному дыханию можно с помощью надувания игрушек или игры в «бульканье». Для этого берут бутылочку или миску и погружают в нее резиновую трубочку длиной около 40 см с небольшим отверстием около 1 см в диаметре, другой конец ребёнок берет в рот. Следите, чтобы ребёнок вдыхал носом (при этом вода не попадает в рот), а выдыхал ртом (воздух выходит в бутылку с громким бульканьем).

Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно. Следите за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Из специальных дыхательных упражнений, которые дают нам возможность управлять глубиной, ритмом и силой дыхания, остановимся на звуковой гимнастике. Она представляет собой дыхательные упражнения с удлинённым вдохом и произнесением гласных («а», «е», «и», «о», «у»), согласных шипящих («ж», «з», «р», «с», «ш», «щ») звуков. Произнесение звука «а» улучшает

вентиляцию верхушек лёгких и тренирует дыхательные мышцы, звук «у» действует успокаивающе. Употребление гласных «у», «о», «а», «е» и слов «глух» и «сух» (если их произносить медленно и шёпотом) успокаивает верхние дыхательные пути, очищает голосовые связки.

Сочетание гласных и согласных («бп», «дг», «кг», «кч»), применяемых в звуковых упражнениях, способствует лучшему отхождению мокроты, расслабляет мышцы горла.

Включение в звуковую гимнастику жужжащих и рычащих звуков, произносимых громко, энергично, действует как вибрационный массаж, расслабляет мышцы крупных и мелких бронхов.

Детям младшего возраста предложите на выдохе произнести звуки, подражая паровозу («чух-чух»), самолёту («у-у-у»), жужжанию жука («ж-ж-ж»), писку комара («пи-и-и»). Произношение шипящих и свистящих звуков помогает удалить воздух из дыхательных путей и, следовательно, предупреждает развитие эмфиземы.

Детям старшего возраста предложите следующее задание: произнести звук «пф-ф-ф», при этом звук со значительной силой проталкивается через плотно сжатые губы аналогично тому, когда мы дуем на воду, чай в блюдце. Такой «очистительный выдох» следует выполнить один раз. За выдохом следуют пауза, вдох и очередная пауза. Затем выполнить выдох, сопровождающийся приглушённым волнообразным звуком «м-м-м», похожим на стон. При таком выдохе значительная часть воздуха удаляется через рот, и лишь небольшое количество идёт через нос. Звук «м-м-м» произносят протяжно, волнообразно, без напряжения, повторяют упражнение 5–7 раз.

В дальнейшем при проведении звуковой гимнастики каждый раз прибавляйте по два новых упражнения, например, звукосочетания «брухх», «пррух», «зрухх», «жжрух». Продолжительность занятия составляет в начале пять, затем семь-десять минут, их можно повторять дважды в день. При произнесении шипящих и свистящих звуков рекомендуется вдыхать через нос, а выдыхать через рот и втягивать живот.

Если у ребёнка одышка, что свидетельствует о сужении бронхов, то во время звуковой гимнастики помассируйте ему нижнюю часть груди (поверх одежды). Во время очистительного выдоха «п-ф-ф», произносимого малышом, взрослый, находясь сзади, плавно передвигает ладони своих рук по спине от поясничной области кверху, слегка нажимая на нее, и к концу выдоха достигает середины боков с двух сторон. Затем руки возвращаются в исходное положение. Такой массаж значительно облегчает дыхание.