

Дыхание – это то, с чего начинается жизнь человека. «С первого и до последнего вдоха» – говорят, имея в виду всю жизнь человека.

Человек может прожить некоторое время без сна, чуть дольше без воды, еще дольше – без еды, но дыхание – это то, без чего человек не проживет и нескольких минут.

Дыхание – первое, что мы проверяем у человека, которому нужна первая помощь.

Услышав дыхание, мы иногда можем определить возраст человека, или понять, что у него есть какие-то проблемы со здоровьем. Так у людей старшего поколения можно услышать шумное, резкое дыхание, а у новорожденного малыша дыхание, наоборот, легкое как перышко, и иногда приходится очень хорошо прислушаться, чтобы его услышать.

Дыхание может выдать наше волнение или тревогу.

В результате небольшого исследования в одной из петербургских школ оказалось, что более 80% обучающихся, посещающих логопедические занятия, имеют нарушения дыхательной функции: дышат не носом, а ртом, используют ключичный или грудной тип дыхания. Всё это в долгосрочной перспективе может привести к негативным последствиям, которые, на первый взгляд сложно ассоциировать с неправильным дыханием.

А задумываемся ли мы о том, правильно ли дышим мы и наши взрослеющие дети?

Фразеологизмы о дыхании

- **Дышать свободно** – чувствовать себя естественно, быть на своём месте
- **Дышать одним воздухом** – жить общими интересами с кем-либо
- **Неровно дышать** – испытывать симпатию, интерес к кому-либо
- **Подышать воздухом** – побывать где-либо, общаясь с окружающими, погулять
- **Еле дышать** или **дышать на ладан** – прийти в негодность
- **Чуть дыша** – замирая от чего-либо
- **Затаив дыхание** – с большим вниманием, с осторожностью
- **Не может надышаться** – о том, кто нежно, с любовью относится к кому-либо
- **Не давать дышать** – подавлять, угнетать, держать в страхе кого-либо
- **Второе дыхание** – новые силы, пришедшие в момент крайней усталости

Составила:
Учитель-логопед ГБУ ДО ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга
Гомза Ангелина Николаевна
logoped543@gmail.com



ДЫШИТЕ! НЕ ДЫШИТЕ!

памятка для родителей



Санкт-Петербург
2021

Нос – чтобы дышать!

Первое, на что нужно обратить внимание – это то, чем именно мы дышим – носом или ртом. Важно объяснить детям, что рот нам нужен для того, чтобы жевать и говорить, а нос – чтобы дышать. «Дышите ртом так же часто, как едите носом!» - то есть никогда!

Если вы всё-таки обнаружили, что ребенок дышит ртом, необходимо исключить заболевания лор-органов (посетить педиатра и отоларинголога), но здесь важно учитывать, что эти самые заболевания иногда как раз являются следствием ротового дыхания, а не его причиной.

Зачастую причиной открытого рта является слабость круговой мышцы рта, слабость жевательных мышц. В этом случае помогут логопедические упражнения, направленные на укрепление мышц. При ярко выраженной слабости лицевых мышц может потребоваться консультация невролога.

Очень важную роль играет правильная функция жевания: следите за тем, чтобы ребенок пережевывал пищу с сомкнутыми губами, очень тщательно и максимально долго – можно даже соревноваться, только не кто быстрее съест, как это часто бывает, а кто будет жевать и есть дольше! Обратите внимание и на то, чтобы в рационе ребенка были продукты, которые действительно нужно жевать, а не просто глотать или ждть, пока они смягчатся под воздействием слюны, чтобы проглотить их без жевания.

Дыхательные упражнения

Какие же упражнения мы можем выполнять сами и предложить детям?

Послушай свое дыхание

Необходимо закрыть рот и, дыша носом, прислушаться к своему дыханию, прочувствовать его глубину или легкость, его частоту, осознать, чем и как мы дышим. Главная задача – сконцентрироваться на носовом дыхании.

Надув животик

При выполнении данного упражнения нужно одну руку положить на грудь, а вторую на живот, и при совершении вдоха и выдоха определить, что двигается больше: грудная клетка или живот. Нужно пытаться дышать так, чтобы надувался именно живот, а грудная клетка и, главное, плечи оставались неподвижны.

Счет до 25

Это упражнение выполняется перед зеркалом. Ребенок стоит ровно, животик слегка подтянут, спинка прямая. Начинаем счет до 25, при этом после называния каждого числа спокойно закрываем рот, не поджимая губы. Когда необходимо, совершаем вдох носом! Спустя некоторое время после выполнения упражнения стремитесь к тому, чтобы вдох делать только после называния каждого пятого числа (после произнесения «пять», «десять», «пятнадцать» и т.д.). Со временем можно увеличить продолжительность подсчета или добавить обратный отчет – от 25 до 1.

Чтение с паузами

Если Ваш ребенок уже умеет читать, во время чтения мы также следим за тем, чтобы ребенок не хватал воздух ртом, а когда это необходимо, закрывал рот и делал спокойный вдох носом. Пусть скорость чтения будет немного меньше, чем обычно, сейчас это не имеет значения, ведь мы работаем над дыханием.

Если же ребенок пока не читает, аналогичное упражнение можно выполнять, предлагая ребенку повторять за Вами строчки из любимого стихотворения, также делая паузы для вдоха.

Задержка дыхания на пять секунд

Сконцентрировавшись какое-то время на своём дыхании, осознав его, задержите дыхание после выдоха (!) ровно на пять секунд. Очень важно делать это именно после выдоха, а не вдоха. Спустя пять секунд спокойно продолжите свое дыхание в привычном темпе. Это упражнение можно выполнять максимально часто, как только вы о нем вспомните – абсолютно в любом месте и в любое время.

Увеличение продолжительности задержки дыхания

После того, как задерживать дыхание на пять секунд войдет в привычку и не будет вызывать затруднений, попробуйте постепенно увеличивать время задержки дыхания. В идеале, как это рекомендуется авторами дыхательных гимнастик, дойти до паузы в сорок секунд или превысить её. В это время в организме начинает восстанавливаться кислотно-щелочной баланс, что благотворно влияет на его состояние. Очень важно также задерживать дыхание после выдоха, а после задержки ни в коем случае не хватать воздух ртом и не делать глубокий вдох носом, а наоборот, восстанавливать свое дыхание неглубокими, спокойными вдохами.