

Консультация для родителей и воспитателей.
Звуковое дыхание М. Л. Лазарева.
Разновидность дыхательной гимнастики.

1. Эффект и выполнение ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхание выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее трёх минут).
2. Ритмическое звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе.
3. Рекомендуем проводить ритмическое звуковое дыхание наиболее интенсивно в осеннее - весенний период.
4. Эффективно применение ритмического звукового дыхания при постельном режиме ребёнка во время заболеваний.
5. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ коррекции психического состояния детей, например, на занятии.

Комплекс звукового дыхания направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счёт звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области лёгочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно.

Релаксационная серия (шипящие) может выполняться как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Следует особенно выделить звук [С], который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

При ларингитах произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат. При произнесении длинных звуков желательно тянуть их как можно дольше.

Звук [В] (вибрация на уровне лица).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области лица, гайморовых пазух. Эффект достигается при ринитах, синуситах, гайморитах. И. П: стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого **вдоха** произносится **звук [В]** до полного **выдоха** воздуха из лёгких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всём теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

Звук [З] (вибрация в области головы и шеи).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области головы и шеи. Эффективна при трахеитах.

И.П: стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шею спереди. Делается **вдох**. **На выдохе** произносится звук [З] предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

Звук [Ж] (вибрация в области грудной клетки).

Стимуляция микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки. Эффективно выводит мокроту из лёгких и бронхов.

И.П: И.П: стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на груди спереди. Делается **вдох**. **На выдохе** произносится долго и негромко звук [Ж]. Повторить 4 раза.

Звук [М] (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).

Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки и солнечного сплетения.

И.П: стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается **вдох**. **На выдохе** произносится негромко и предельно долго звук [М] глубокое звучание. Повторить 4 раза.

Звуки [Ф], [Х], [Ц], [Ч], [Ш], [Щ], [С] (расслабление всех дыхательных и других мышц организма).

И.П: лёжа. Глаза закрыты. Произносится ровный звук, который тянется как можно дольше. Звук произносится тихо. Каждый звук повторить 2 раза.

Звуковые игровые упражнения.

Эти упражнения могут выполняться детьми во время утренней гимнастики и среди дня. В летнее время комплекс лучше проводить на свежем воздухе во время прогулки.

1. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подтянуться на носки – **вдох**, палку опустить назад на лопатки – длинный **выдох**. Повторить 3 – 4 раза.

2. «Шагом марш».

Стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – **вдох**, на 6 – 8 шагов – **выдох**. Выдыхая, произносить «ТИ – Ш - Ш – ШЕ». Повторять 1,5 минут.

3. «Насос».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. **Вдох**, затем наклон туловища в сторону – **выдох**, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «С-С-С». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

4. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. **Вдох** носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого **выдоха** произносить «Р-Р-Р». Повторить 5-6 раз.

5. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. Произносить, **выдыхая**, длинное «УХ-Х-Х-Х». Повторить 5-6 раз.

6. «Вырасти большой».

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – **вдох**, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – **выдох**. **Выдыхая**, произносить «УХ-Х-Х-Х». Произносить 4- 5 раз.

7. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5-2 минут. На выдохе произносить «М-М-М».

8. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – **выдох**, произносить «Т-У-У-Х-Х-Х». Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

9. «Гуси летят».

Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднять руки в стороны – **вдох**, руки вниз – **выдох**, произносить «Г-У-У-У-У».

10. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны – **вдох**, медленно опустить вниз – длинный **выдох**, произносить «С-С-С». Повторить 3-4 раза.

Подготовила:
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории:
САМАРИНА С. А.

Список литературы:

1. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».
Александрова Е. Ю. Волгоград.: Учитель, 2006 год.