

## **„Ролята на дихателните упражнения като метод за лечение при деца в предучилищна възраст“**

*Съвети за родителите*

Дъхът е живот. Валидността на подобно твърдение едва ли ще предизвика възражения от някого. Наистина, ако тялото може да се справи без твърда храна няколко месеца, без вода - няколко дни, то без въздух - само няколко минути. Речевото дишане е различно от нормалното дишане. Речевото дишане е контролиран процес. И за да помогнете за управлението на този процес прилагайте дихателни упражнения. Дихателните упражнения помагат в корективната работа с деца, които заекват или имат други говорни нарушения. А. Н. Стрелникова твърди: „Хората дишат лошо, говорят, викат и пеят, защото са болни, и се разболяват, защото не знаят как да дишат правилно. Научете ги на това - и болестта ще си отиде. Да помогнем на нашите деца!

### **Начало**

Дихателните упражнения започват с общи упражнения. Просто казано, необходимо е да научите децата да дишат правилно. Целта на тези упражнения е да се увеличи обема на дишането и да се нормализира неговия ритъм. Детето се учи да диша със затворена уста. Тренираме назалното издишване, като казваме на детето: „Вдишайте дълбоко и издишайте продължително през носа“. Предлагаме ви да го направите сами. На пръв поглед просто упражнение (повторете това упражнение 4-5 пъти) . След това тренираме устното издишване като същевременно затваряме ноздрите на детето. Детето се учи да задържа дъха, постигайки бързо и дълбоко вдишване и бавно, дълго издишване.

Същността на дишането е да влезе въздух в белите дробове, който да насити кръвта в белодробните алвеоли с кислород. Дишането се разделя на два акта: вдишване, при което гръдният кош се разширява и въздухът навлиза в белите дробове, и издишване - гръдният кош се връща към нормалния си обем, белите дробове се свиват и изтласкват въздуха в тях. Вашата задача е да научите детето да изчиства добре белите дробове. Ако не издиша напълно, тогава в дълбините на белите дробове остава доста развален въздух и кръвта получава малко кислород. Като научите детето да диша през носа, ще му помогнете да се отърве от честата хрема , кашлица, грип, болки в гърлото.

Дихателните упражнения се извършват под **музикален съпровод**. Предлагаме ви един от многото набори от упражнения:

### **"ГЛЕДАМ"**

Часовникът се движи напред. Стрелките ни водят. Из.п. - стоеж, краката са леко раздалечени. 1. махане на ръцете напред "тик" (*вдишване*) 2. завъртете ръцете си назад „так“ (*издишайте*)

### **"ПЕТЕЛ"**

Петелът размаха криле. Той ни събуди внезапно. Застанете изправени, леко разтворени крака, ръцете отстрани - (*вдишване*) и след това ги плеснете по бедрата, издишвайки, кажете "ку-ку-ри-гу" повторете 5-6 пъти.

### **"ЛЕЙКА"**

Изпомпваме вода. Да полеем цветята. Ръцете на кръста. Клякаме - вдишваме, изправяме се - издишваме. Може като се изправяме да кажем - "с-с-с"

## "ДЪХ"

Тихо - тихо ще дишаме. Слушаме сърцето си. Из.п. - стоеж, ръцете надолу.

1. бавно вдишване през носа, когато гръдният кош започне да се разширява - спрете дишането и направете пауза (2-3 секунди). 2. плавно издишване през носа.

В допълнение към дихателните упражнения с движения е възможно и необходимо да се извършват статични дихателни упражнения с деца в седнало положение на стол.

## "КОРАБ"

На детето се предлага широк съд с вода, а в него - хартиени лодки, които могат да бъдат обикновени парчета хартия, полистирол. Детето, бавно вдишвайки, насочва въздушната струя към „лодката“, карайки я до другия „бряг“.

## "СНЕГОВАЛЕЖ"

Направете снежинки от памучна вата (*разхлабени бучки*). Поканете детето си да направи снеговалеж. Поставете "снежинката" на дланта на детето, нека то я духне правилно.

## "ЖИВИ ОБЕКТИ"

Вземете молив, флумастер, макара с конец. Поставете предмета по ваш избор върху равна повърхност на масата. Поканете детето леко да духа върху молива или макарата. Обектът ще се търкаля по посока на въздушната струя.

## "МЕХУРЧЕТА"

Това е игра, която почти всички родители смятат за глезотия и не позволяват на децата да я играят. Всъщност това е дихателно упражнение и е много лесно за използване. Всичко, от което се нуждаете, е сламка и чаша вода. Насочваме вниманието на детето към факта, че издишването е дълго, тоест мехурчетата трябва да са дълги.

## "ФОКУС"

Това е упражнение с парченца памук, което помага да се подготви детето за произнасяне на звука Р. Памукът се поставя на върха на носа, детето се приканва да изпъне езика, да го огъне, да изпъне върха и да издуха. В идеалния случай памучето трябва да полети нагоре.

## "ПЕПЕРУДА"

Изрежете няколко пеперуди от хартия. Завържете конец на всяко на нивото на лицето на детето. След това му предложете да духне върху пеперудата, така че тя да „излети“.

## "СВЕЩ"

Детето е поканено да духне върху пламъка на горяща свещ, за да не го издуха, а само леко да отклони пламъка. Трябва да духате дълго, бавно, внимателно.

## "ФУТБОЛ"

Навийте парче памук или салфетка на топка - това ще бъде топката. Вратата може да бъде направена от две кубчета или пръчици. Детето духа върху "топката", опитвайки се да вкара "гол".

## **„КОЙ СЕ СКРИ?“**

На предметна снимка с размер на една четвърт от албумния лист залепваме гофрирана хартия, нарязана с ресни от единия ръб. Оказва се, че картината е скрита под тънки ленти хартия. Детето ще духне на ресната, така че да се повдигне и да види картината. Дихателната гимнастика не се препоръчва при деца с мозъчни травми, травми на гръбначния стълб, кръвоизливи, високо артериално и вътречерепно налягане, сърдечни дефекти и някои други заболявания.