

Массаж для улучшения носового дыхания.

Наступила осень, время года, когда дети очень часто болеют респираторными заболеваниями. Несложный массаж поможет избежать простуды.

Нос – своеобразный фильтр, который препятствует попаданию в легкие микробов. Дети, не умеющие дышать носом, чаще болеют ангиной, гриппом, бронхиальной астмой. Такие дети отстают в речевом и умственном развитии от своих сверстников, а их голос становится глухим и гнусавым. Для нормализации носового дыхания следует заниматься специализированной дыхательной гимнастикой и массажем.

1. Погладить нос (*боковые его части*) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз.

2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.

3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи – вдох, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.

4. Сделать «*курносый нос*», потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный. Повторить 5 раз.

5. Закрывать левую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через правую и наоборот. Повторить 5 раз.

6. Закрывать левую ноздрю, вдох и выдох через правую и наоборот. Повторить 5 раз.

Нормализовать носовое дыхание помогает массаж биологически активных точек, сокращенно БАТ.

Методика точечного массажа такова: указательным или средним пальцем слегка нажимают на точку и делают вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее, начиная с 3-6 секунд и доводя постепенно до 40-60 секунд в каждую сторону, постепенно увеличивая интенсивность нажима.



Правильно дышать – это важно. Почему?

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения. Необходимо научить ребенка правильно дышать во время ходьбы и бега (выдох должен быть дольше, чем вдох), сморкаться не через обе ноздри, а поочередно. Правильное речевое дыхание – источник образования звуков, голоса, основа для нормального звукопроизношения, формирования речи в целом. *Речевое дыхание - это скоординированный процесс, во время которого дыхание и артикуляция соотносятся в процессе речевого высказывания и участвуют в создании голосового звучания на равномерном выдохе.*

У дошкольников наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

- У физически ослабленных детей, а также у робких, стеснительных, очень слабый вдох и выдох, что ведет к тихой, едва слышимой речи.
- Нередко ребенок не договаривает, "заглатывает" конец слова или фразы. Это связано с неумением распределять выдыхаемый воздух – весь воздух ребенок выдыхает на первом слоге и договаривает фразу шепотом или вдыхает в середине слова.
- Торопливое произношение фраз без перерыва и на вдохе, «захлебываясь».
- Неравномерный толчкообразный выдох приводит к тому, что речь звучит то громко, то тихо.

Родителям надо следить за речевым дыханием ребенка как базой для правильного развития речи. Часто дошкольники не умеют делать незаметный для окружающих вдох, хватают воздух ртом. Вдох может быть слишком большим, выдох укороченным, дыхание частым. Слабый выдох или неправильно направленная выдыхаемая струя приводит к искажению звуков. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Неумение дышать ртом вносит известную дезорганизацию в произношение – пропуски звуков, задержки в их произношении, произношение на вдохе.

