

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»

***Влияние дыхательной гимнастики на
выполнение речевых упражнений и
укрепления общего здоровья.***

Выполнила: Беликова Евгения, обучающаяся
объединения «Веселый калейдоскоп»

Руководитель: Кажанец Н.Н., педагог
дополнительного образования

Исилькуль 2012г.

Содержание

1. Введение.....	3
2.Основная часть.....	5
3.Вывод.....	19
4. Литература.....	20
5. Приложения.....	21

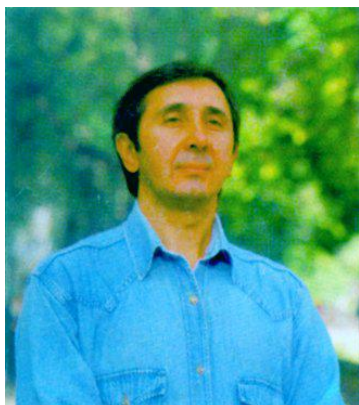
ВВЕДЕНИЕ

На занятиях в театральном объединении «Веселый калейдоскоп» я поняла, что важную роль на развитие актерского мастерства играет речь – а правильная речь возможна при правильной постановке дыхания, а правильное дыхание - залог здоровья. Заинтересовавшись этой темой, я стала собирать информацию о дыхательной гимнастике и узнала что дыхательная гимнастика, о которой пойдет речь, была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов на рубеже 30—40х годов. Её авторы Александра Николаевна Стрельникова и её мать. Они



фактически случайно обнаружили, что гимнастика восстанавливает голос (А.Н. Стрельникова была певицей и потеряла голос). Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году. Ее автору, Александре Николаевне Стрельниковой, было выдано авторское свидетельство № 411865 зарегистрированное в Госреестре СССР.

Наряду с улучшением звучания голоса дыхательная гимнастика Стрельниковой снимает усталость, повышает жизненный тонус, улучшает настроение и снижает температуру. Ликвидируется бессонница, различные неврозы, депрессия. Повышается умственная и физическая работоспособность. Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя Стрельниковой,



Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя Стрельниковой, Щетинина Михаила Николаевича – единственного творческого наследника Александры

Николаевны, который описал и систематизировал дыхательные упражнения в одну методику «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» (3).

В настоящее время доктор М.Н.Щетинин руководит Центром дыхательной гимнастики им. А.Н.Стрельниковой, является консультантом нескольких лечебных учреждений г. Москвы, в том числе Центрального научно – исследовательского института туберкулеза РАМН. Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма, отличающийся от всех дыхательных гимнастик тем, что короткий шумный вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. В процессе занятий дыхательной гимнастикой - тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания;- обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном уровне. Именно поэтому я выбрала ее в качестве основы комплекса упражнений.

В своей работе я поставила **цель** – установить влияние дыхательной гимнастики на выполнение речевых упражнений.

Задачи, которые помогли бы достигнуть цели:

1. Обучиться правильному, полному дыханию, чтобы расширить грудную клетку и втянуть живот.
2. Подобрать упражнения, обладающие укрепляющим и восстанавливающим действием.
3. Развить дыхание при помощи дыхательных упражнений и дыхательной гимнастики.

Для этого необходимо было подобрать комплекс упражнений, регулярно используя который на занятиях в объединении мы смогли бы тренировать речевое дыхание и проследить помогает ли молодому организму дыхательная гимнастика расти и развиваться здоровым.

Основная часть

Для того чтобы найти ответы на поставленные вопросы я вместе с преподавателем нашего объединения подобрала комплекс дыхательной гимнастики, который регулярно два раза в неделю проводились в объединении с группой из 15 человек.

Первое что мы сделали – в сентябре провели тестирование.

Тест: Проверка дыхательной системы.

1. Продолжительность дыхания на вдохе. Посидите спокойно минут 5. Затем сделайте максимальный вдох, полный выдох, спокойный вдох и задержите дыхание. Зажмите нос пальцами. Нормальная продолжительность задержки дыхания на вдохе – 40-45 сек. Если задержка дыхания на выдохе меньше 34 сек – плохо, 35-39 сек- удовлетворительно, больше 40 сек – хорошо.

2. Продолжительность дыхания на выдохе. Сделайте глубокий вдох. Затем выдох. Еще один вдох. Спокойно выдохните и задержите дыхание, зажав пальцами нос. Если задержка дыхания на выдохе меньше 34 сек – плохо, 35-39 сек- удовлетворительно, больше 40 сек – хорошо.

3. Состояние легких определяется по расстоянию, с которого удастся задуть свечу. Если это получается, когда вы находитесь в одном метре от свечи – хорошо, с 70-80 см –удовлетворительно, с 50-60см –плохо.

4. Прочитать на одном дыхании стихотворение «Мой веселый звонкий мяч». Прочли все стихотворение – хорошо; половину стихотворения – удовлетворительно; Менее половины стихотворения – плохо.

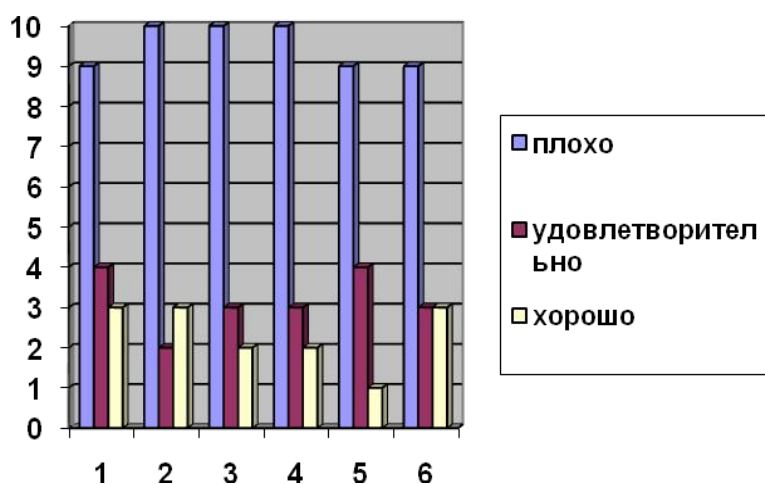
5. Произнеси скороговорку: Как на горке на пригорке жили 33 Егорки: раз Егорка два Егорка три Егорка..... тридцать три Егорка. Досчитали до 30-33 –хорошо; 20-25– удовлетворительно; менее 20 – плохо.

6. Каждую строфу приведенного ниже стихотворения “Дом, который построил Джек” в переводе С.Я.Маршака произнесите на одном выдохе, не добывая воздух. Обратите внимание на положение тела: обязательно стоя,

спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх. Прочли все -хорошо; половину – удовлетворительно; менее половины – плохо.

Результаты теста

№ задания	Количество тестируемых ребят		
	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо
1	9	4	3
2	10	2	3
3	10	3	2
4	10	3	2
5	9	4	1
6	9	3	3



Мы видим, что большая часть ребят прошедших тестирование выполнила предлагаемые упражнения плохо. При выполнении упражнений мы испытывали трудности – не хватало дыхания.

Мы с вами знаем, что важное условие правильного дыхания - дышать носом. Дыхание ртом более поверхностное, организм получает меньше кислорода. Очень важно учиться правильно дышать - глубоко, ровно, ритмично, увеличивать объём каждого вдоха, уметь распределять воздух во время разговора, чтения.

Немаловажную роль для развития устной речи детей играет правильная постановка у них дыхания. Конечно, звуки речи, образуются при известном положении артикуляционных органов, но при обязательном условии: через артикуляционные органы должна проходить струя воздуха, идущая из легких. Струя воздуха предназначена, прежде всего, для дыхания; значит, мы должны научиться одновременно и дышать, и говорить.

Что значит правильно дышать? Это-

- дышать носом, тогда холодный воздух будет согреваться;
- дышать чистым воздухом;
- выполнять дыхательные упражнения.

При выполнении упражнений после нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину легких, заполняются нижние широкие, а также спинные доли легких, и в легкие попадает в 3 раза больше воздуха. Вследствие этого процесса происходит усиленный газообмен в альвеолах и крови.

Такая гимнастика тренирует всю дыхательную систему, прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки. Пассивный выдох позволяет воздушной струе колебать голосовые связки, тем самым массируя и тренируя их.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой имеет противопоказания, поэтому родителям ребят было предложено заполнить анкету (см.приложение 1.), в которую мы включили и вопрос: Сколько раз ваш ребенок болеет простудными заболеваниями в течение первого учебного полугодия?

Результаты ответов:

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Кол-во переболевших ребят	2	3	4	4

А также по итогам анкетирования у наших ребят не наблюдалось противопоказаний для использования на занятиях упражнений дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.

Перед началом тренировочных упражнений, используя разнообразную литературу, я выбрала те упражнения которые имеют наименьшее количество противопоказаний и главные правила, которые необходимо соблюдать при выполнении дыхательной гимнастики:

1. Во время выполнения дыхательных упражнений необходимо дышать только через нос
2. Вдох делается одновременно с движением.
3. Все вдохи-движения делаются в режиме строевого шага, т.е. 55 - 60 вдохов движений в минуту.
4. Гимнастика выполняется под счет на восемь. (обучающиеся считают только про себя: «и» - вдох, «цифра» - выдох)
5. Минимальное количество упражнений - три.
6. Гимнастика носит как лечебный, так и профилактический характер.

Был подобран следующий комплекс упражнений:

1. «Ладони»

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя;
Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжатие ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 3 -4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха.



2. «Погончики».

И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, с перерывами между 8-ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.



3. «Кошка»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.



4. «Насос»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его.

На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена.



5. «Обними плечи»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох.



6. «Большой маятник»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. Слегка прогнувшись в пояснице наклон назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций.



7. «Повороты головы»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Поворот головы вправо - шумный короткий вдох. Поворот головы влево - шумный короткий вдох. Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

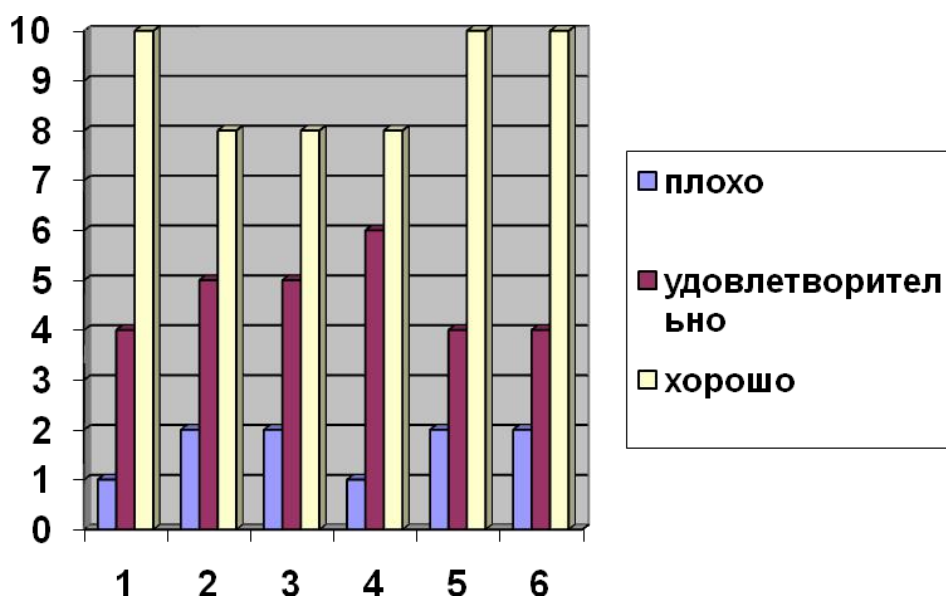


Эти упражнения мы выполняли регулярно два раза в неделю на занятиях в объединении.

И провели еще два тестирования ребят в ноябре и декабре.

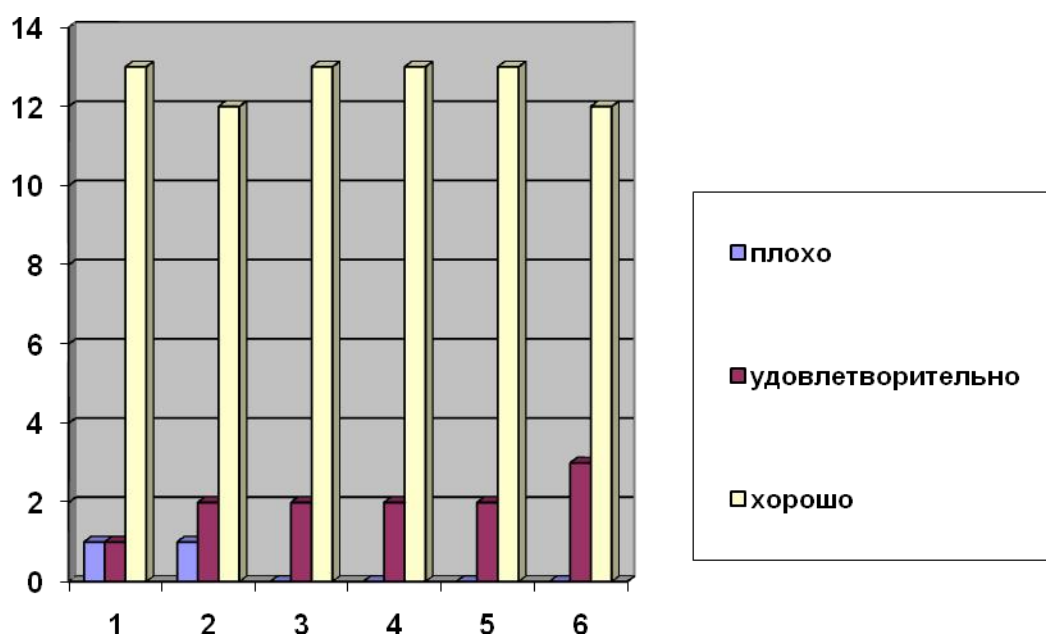
Результаты тестирования 3 ноября 2011 года

№ задания	Количество тестированных ребят		
	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо
1	1	4	10
2	2	5	8
3	2	5	8
4	1	6	8
5	2	4	10
6	2	4	10



Результаты тестирования 25 декабря 2011 года

№ задания	Количество тестируемых ребят		
	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо
1	1	1	13
2	1	2	12
3	0	2	13
4	0	2	13
5	0	2	13
6	0	3	12



А также я записывала сколько человек заболело простудными заболеваниями в течение каждого месяца с сентября по декабрь включительно 2011 года.

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Кол-во заболевших ребят	1	1	2	2

Выводы

Когда мы проводили тестирование в сентябре, большая часть ребят испытала трудности с дыханием и выполнила упражнения плохо. После регулярных занятий повторив тестирование в ноябре, мы увидели заметный сдвиг. Мы с легкостью выполняли задания теста, необходимо заметить, что среди нас не было таких – кто выполнил бы все упражнения плохо.

Подводя итог проделанной работы в декабре, мы получили хорошие результаты тестирования. У ребят не возникало трудностей с дыханием. А также ребят перенесших простудные заболевания было меньше в 2 раза, чем за аналогичный период прошлого года. Может быть, тут свою роль и сыграли погодно-климатические особенности – осадков было мало, в декабре держалась аномально теплая погода. Я в своем исследовании больше внимания уделяла, влиянию дыхательной гимнастики на развитие речи.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в развитии речевых навыков детей. Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д. – и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма – при этом оказывая положительное влияние на укрепление общего состояния детей.

Я думаю было бы очень хорошо выполнять такие упражнения не только в рамках детского объединения «Веселый калейдоскоп», но и рамках школьных занятий. Традиционно учителя в начальной школе проводят с детьми физ.минутки. В средних и старших классах можно 2 минуты уделять дыхательной гимнастике. Правильное дыхание и правильная речь, необходимы нам в повседневной жизни.

Список литературы

- 1.Василенко Ю. С. Постановка речевого голоса. Методические рекомендации, М., Просвещение, 1973 г
2. Нестерюк Т.В. Дыхательная звуковая гимнастика. – М., 2007.
- 3.Волкова Г.А. Логоритмика. М.,2003.
- 4.Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». - Москва, изд. «Физкультура и спорт», 2002 г.
- 5.Кочетковская И.Н. "Парадоксальная гимнастика Стрельниковой". - Москва, 1989 г.
- 6.Ю. Вилунас «Дыхание несущее здоровье». - Санкт-Петербург, «Комплект», 1998г.
7. В. Казьмин «Дыхательная гимнастика». - Ростов на Дону, «Феникс», 2000г

Приложение 1.

Анкета для родителей.

Для развития речи ребят, на занятиях в детском объединении «Веселый калейдоскоп», необходимо ввести регулярное проведение комплекса дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой. В некоторых случаях она имеет противопоказания. Отметьте пожалуйста, те случаи которые характерны для вашего ребенка:

травмы головного мозга	
травмы позвоночника	
выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника	
острое лихорадочное состояние	
кровотечения	
острый тромбофлебит	
высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление	

Сколько раз ваш ребенок болеет простудными заболеваниями в течении первого учебного полугодия?

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Сколько раз болел ребенок.				

Приложение 2.

С.Я.Маршак «Мяч».

Мой
Веселый,
Звонкий
Мяч,
Ты куда
Помчался
Вскачь?

Желтый,
Красный,
Голубой,
Не угнаться
За тобой!

Я
Тебя
Ладонью
Хлопал.
Ты
Скакал
И звонко
Топал.

Ты
Пятнадцать
Раз

Подряд
Прыгал
В угол
И назад.
А потом
Ты покатишься
И назад
Не воротился.

Покатился
В огород.
Докатился
До ворот,
Подкатился
Под ворота,
Добежал
До поворота.

Там
Попал
Под колесо.
Лопнул,
Хлопнул - Вот и все!

Приложение 3

«Как на горке, на пригорке, стоят тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорки, пять Егорок, шесть Егорок ...» и т. д. до конца.

Приложение 4

«Дом, который построил Джек» в переводе С.Я.Маршака

Вот дом, который построил Джек.

А это пшеница, которая в темном амбаре хранится в доме, который построил Джек.

А это веселая птица синица, которая часто ворует пшеницу, которая в темном амбаре хранится в доме, который построил Джек.

Вот кот, который пугает и ловит синицу, которая часто ворует пшеницу, которая в темном амбаре хранится в доме, который построил Джек.

Вот пес без хвоста, который за шиворот треплет кота, который пугает и ловит синицу, которая часто ворует пшеницу, которая в темном амбаре хранится в доме, который построил Джек.

А это корова безрогая, Боднувшая старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это старушка седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота,

Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот два петуха, Которые будят того пастуха, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

