

Дыхательная гимнастика, как средство формирования правильной речи у дошкольников с речевыми нарушениями и элемент здорового образа жизни.

ДЫШИМ ПРАВИЛЬНО – ГОВОРИМ ЛЕГКО.

Дыхание – это жизнь.
Аристотель.

Здравствуйте, коллеги,

я хочу представить вам дыхательную гимнастику, как средство формирования правильной речи у дошкольников с речевыми нарушениями и элемент здорового образа жизни.

В настоящее время вопрос о сохранении здоровья детей стал особенно актуален.

Многие дети дошкольного возраста имеют хрупкий иммунитет: они подвержены частым респираторным заболеваниям, страдают от насморка, продолжительного кашля.

И родители порой даже не догадываются, что причиной этого может являться неправильное поверхностное дыхание. В этом случае вдох и выдох происходят не в полную силу. Как следствие, нет полноценной вентиляции лёгких, растущему организму не хватает кислорода. От этого страдает мозг и другие важные внутренние органы, все клетки тела испытывают кислородное голодание, ослабляя защитные барьеры перед вредоносными микроорганизмами.

Помимо частых ОРЗ, малыш с плохо развитой дыхательной системой, как правило, отличается бледностью, сонливостью и медлительностью, а также имеет различные речевые нарушения.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания, - это управляемый процесс.

Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-рёберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межрёберных мышц. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох – длительный, плавный.

Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса (т.е. нарушению интонированности) у детей с ОНР и различного типа запинкам в речи у детей с заиканием (объем выдыхаемого воздуха настолько уменьшается, что его не хватает для произнесения целой фразы, речь неожиданно прерывается, а в середине слова делается судорожный вдох)

Поэтому при устранении общего недоразвития речи и заикания у дошкольников возникает необходимость специально развивать речевое дыхание. Именно поэтому дыхательная гимнастика, как одна из здоровьесберегающих технологий в ДОУ, наиболее значима для сохранения и укрепления здоровья воспитанников в детском саду

И, поскольку дыхание, голосообразование и артикуляция – это единые взаимообусловленные процессы, тренировка дыхания, улучшение голоса и уточнение артикуляции проводятся одновременно.

Значение дыхательных упражнений

Регулярное выполнение дыхательной гимнастики очень важно для детского организма. Она помогает повысить общий жизненный тонус ребенка и сопротивляемость, закаленность и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы. Позволяет развить дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить лимфо- и кровообращение в легких, улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращение. А также помогает постановке правильного дыхания для формирования четкого звукопроизношения. Кроме того, снижает мышечное напряжение и мотивирует детей к занятиям через игровые приемы и упражнения.

Цель и задачи дыхательной гимнастики.

Следовательно, главная цель дыхательной гимнастики: используя упражнения – оздоровить детей в целом и подготовить к нормальному коммуникативному общению. Задачи : обучить технике правильного дыхания, нормализовать тонус мышц, отвечающих за акт дыхания, обучить регулировке ритма и темпа дыхания для оформления правильной красивой речи.

Условия для выполнения дыхательной гимнастики.

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в облегченной одежде, хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов, желательно в утренние часы (не ранее чем через час после приема пищи). Продолжительность занятия от 10 до 20 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Учителю-логопеду, дефектологу использовать как элемент занятия не более 3-5 минут.

Противопоказания. Техника выполнения гимнастики.

Противопоказаний для дыхательной гимнастики практически нет, кроме одного – ребенок не должен болеть, он должен быть здоров и хорошо себя чувствовать.

Технику выполнения вы можете видеть на экране. См презентацию.

В нашем ДООУ дыхательные упражнения проводят как учителя-логопеды, так и другие педагоги на своих занятиях, в различных режимных моментах. Для развития физиологического дыхания проводят их в игровой занимательной форме, используя для этого различное оборудование:

- Ветерок, вертушки, ветродуйки
- Дудочка
- Воздушные шары

- Ватные шарики (перышки)
- Облегченные шарики
- Мыльные пузыри
- Трубочки для коктейлей
- Катушки ниток
- Свистульки, свисток
- Вода (в тазу или ванной)

Дыхательные упражнения, проводимые с этим оборудованием, используются для развития и удлинения фонационного дыхания. Их целесообразно использовать с детьми младшего возраста, от года до 3,5-4 лет.

Как логопед, хочу предложить вашему вниманию свои дыхательные упражнения, нормализующие и развивающие именно речевое дыхание.

Упражнения для развития речевого дыхания

Упражнения для формирования темпа и ритма дыхания делятся на статические и динамические. И те, и другие помогают детям освоить технику смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм и темп, т.е. научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его физическое и психическое здоровье.

Для тренировки **фиксированного выдоха** я практикую упражнения Эхо, Пожарная машина, Свисток, Самолет.

1. **«Эхо»:** после спокойного вдоха сделать выдох с фиксированным положением губ с постепенным уменьшением громкости звука:
Э – э – э – э; А – а – а – а и т.п.
2. **«Пожарная машина»:** после спокойного вдоха сделать выдох с фиксированным чередованием положения губ с постоянной громкостью звука: иуиуиуиуиуиуиуиуиу...
3. **«Свисток»:** после спокойного вдоха сделать выдох с фиксированным положением губ, произнося звук: ссссссссссс...Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером.
4. **«Самолет»:** вввввввввввввввв....

Для тренировки **теплого выдоха** можно использовать упражнение Погреем ручки.

Теплый выдох:

«Погреем ручки» : сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, не касаясь его, медленно выдохнуть через открытый рот: хххххххххх...

Форсированный выдох.

Пример упражнений (Каратист, Пушка) и технику их выполнения вы можете увидеть на экране

1. **«Каратист»:** стоя, ноги - на ширине плеч, вдохнуть носом с одновременным поднятием согнутой в локте руки (кисть в движении сжимается в кулачок) на высоту груди, сделать быстрый, резкий выдох через рот с одновременным произнесением сочетания «ху!» и выбросом руки вперед, имитируя удар каратиста. Повторить 5-7 раз.
2. **«Пушка»:** вдохнуть носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот с одновременным произнесением сочетания «бах!»

На **Удлинение речевого выдоха** использую упр-я: Медитация, Ёжик, Снег. Технику выполнения можете посмотреть на экране.

1. **«Медитация»:** сидя, с закрытыми глазами, полунапевно и монотонно произносить на выдохе:
Ммаммоммуммымм...,
контролируя длительность выдоха секундомером.
2. **«Ёжик»:** вдохнув ртом и носом, на выдохе произносить слоговые цепочки, постепенно увеличивая количество слогов на выдохе:
Фаф
Фаф фаф
Фаф фаф фаф
Фаф фаф фаф фаф
Фаф фаф фаф фаф фаф И т.д.
3. **«Снег»:** произносите каждое предложение слитно, на плавном выдохе, изменяйте интонационную окраску высказывания:
Снег.
Падает снег.
Тихо падает снег.
Тихо падает белый снег.
Тихо падает белый пушистый снег.

А также проговаривание стихов: Дом, который построил Джек (Р.Бернс, перевод С.Маршака), Дама сдавала в багаж (С.Маршак). На повторе строк стихотворений мы с детьми отрабатываем не только ритм дыхания, но и ритм речи, её выразительность и правильную интонированность.

Динамические упражнения.

Насос, Лыжник, Китайский болванчик. С техникой выполнения вы можете ознакомиться на экране. Эти упражнения координируют речь, дыхание, общую, мелкую и артикуляционную моторику. А также формируют правильный артикуляционный уклад для нескольких групп звуков и закрепляют их правильное произношение.

1. **«Насос»:** Стоя, ноги на ширине плеч. Мысленно смоделировать рукоятку насоса и, резко наклоняясь, нажимать на неё, как при накачивании шины. На выдохе произносить звук **С**. Каждый звук соответствует одному вдоху и выдоху: с-с-с-с-с-с-с-с...
2. **«Лыжник»:** встать в позу бегущего лыжника, имитировать движения лыжника, отталкивающегося палками. Каждый следующий слог должен соответствовать одному вдоху и выдоху: СА-со-су-сы-са-со-су-сы...
3. **«Китайский болванчик»:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Покачиваться из стороны в сторону (вправо-влево), отрывая от пола только пяточки и на выдохе, на каждое покачивание произносить слог, меняя гласный звук: ба-бо-бу-бы-ба-бо-...

В каких режимных моментах можно использовать дыхательную гимнастику.

Ещё раз повторяюсь, у нас в детском саду дыхательные упражнения проводят как учителя-логопеды, так и другие педагоги на своих занятиях, в различных режимных моментах. Подробнее вы можете увидеть это на слайде, взгляните на экран.

Итак, подведем итог:

Дыхание, как “опора жизни”, влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме, на физическое и психическое состояние, умственную деятельность, коммуникативную способность.

Управлять своим организмом с помощью дыхания учились еще древние мудрецы. В наши дни продолжают поиски методик дыхания при различных заболеваниях и различных речевых нарушениях.

Дерзайте! Учитесь сами и учите других!

Успехов вам в работе, спасибо!

Учитель-логопед

Словохотова Лариса Геннадьевна

