

## **Дыхательная гимнастика в системе коррекции речевых нарушений у дошкольников.**

В настоящее время мы все чаще наблюдаем ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Причин роста числа заболеваний много. Это плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и эмоциональные перегрузки.

Включение инновационных здоровьесберегающих мероприятий в коррекционно-логопедическую работу помогает более эффективно исправлять их речевые нарушения, является отличной профилактикой болезней, а также делает занятия более интересными, необычными, привлекательными для детей, что тоже очень важно.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью является – дыхание.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Чем речевое дыхание отличается от физиологического? Правильно, в речи вдох короткий, а выдох ... длинный. Оно отличается от жизненного тем, что это **управляемый процесс**. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания.

Дыхательная система ребенка-дошкольника не совершенна, дыхание у детей, как правило, поверхностное, учащенное. А у часто болеющих детей, и детей имеющих межзубный сигматизм – нарушение звукопроизношения, часто встречающееся в логопедической практике (показываю фото), у детей с этой патологией рот в покое постоянно полуоткрыт, что провоцирует возникновение привычного ротового дыхания, недоразвитие нижней челюсти и, как следствие различных аномалий прикуса.

### **Почему же вредно дышать через рот? (ответы педагогов)**

1. Во-первых, воздуха в лёгкие попадает значительно меньше, значит работают только верхние отделы легких, значит организм будет испытывать кислородное голодание.

2. Во-вторых, ребенку становится трудно пережевывать пищу, притупляется обоняние, пропадает аппетит. И это еще не все.

3. Застаивается жидкость, омываемая мозг, и в ней накапливаются вредные для нервной системы вещества. Поэтому дети, которые дышат ртом – раздражительны, рассеяны, вялы.

4. Конечно, страдает и произносительная система: изменяется голос, нарушается звукопроизношение и речь в целом - ребенок начинает гнусавить, говорить монотонно. Ослабевает круговая мышца рта, вследствие чего, даже в покое ребенок держит рот открытым. Затрудняется постановка звуков, требующих энергичного сильного или длительного плавного выдоха.

**Дышать надо через нос!** Казалось бы, нет правила проще этого.

Но при обследовании детей, поступивших в мою группу, выявляется, что из 12 воспитанников: 2 ребенка с нарушением темпо-ритмической стороны, 1 ребенок – из-за разросшихся аденоидов не может дышать носом, 1 ребенок – нарушение прикуса – ротовое дыхание.

От того, правильно дышит ребенок или нет, зависит его физическое и интеллектуальное развитие. Вы знаете, сколько ребенок делает вдохов и выдохов минуту? - 20! Поэтому, даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем детском организме.

#### **Что же делать, если ребенок дышит ртом?**

Прежде всего, набраться терпения и настойчивости. Дыхание **можно и нужно** тренировать!

Вот несколько полезных, интересных дыхательных упражнений, которые обязательно полюбят ваши воспитанники.

#### **Мастер-класс.**

**«Кораблики».** Налейте воды в большой таз, набросайте туда шариков для настольного тенниса. Пусть кроха вдыхает воздух через нос и с силой выдыхает через рот, дуя на шарики-кораблики. Поплыли!

**«Пинг-понг».** Здесь ребята соревнуются уже вдвоем.

**«Море в стакане».** Нет ничего проще – малыш просто учится дуть через соломинку, опущенную в стакан с водой. Главное здесь – длительный выдох!

**«Снежинки».** Положите на ладонку малышу кусочки белой ваты (это могут быть и различные бумажные игрушки: бабочки, тучка, которую нужно сдуть с солнышка и т.д.). Легонько выдохните через рот - и вот ваши снежинки полетели! Можно тренировать и длительный и короткий выдох.

**«Фокус».** Сдувать ватку с носа, дуть на широкий язык, слегка загибая передний край.

**«Футбол».** Командная игра – одна из любимых!

**«Трубка капитана».** Здесь не только нужно выдуть шар из трубки, но и постараться удержать шар наверху. Пробуйте!

**«Ветрячки».** При правильной подаче воздуха – плавный и длительный выдох – диск начинает быстро вертеться.

**«Прищепочки».** Это помощник-приспособление для дифференциации носового и ротового дыхания.

Говоря о дыхании, не могу не сказать о дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой.

Это гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос. Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь – пение самая сложная.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

1. Дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней.
2. Уже после первых занятий объем легких значительно увеличивается.
3. Гимнастика показана, и взрослым, и детям уже с 3-4 лет.

Из всего комплекса упражнений дыхательной гимнастики (а их всего 11) мы взяли три упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Повороты головы», остальные упражнения имеют ограничения (травмы спины, ишемическая болезнь сердца, внутричерепное давление и т.д.).

Ну что, вы готовы несколько минут уделить своему здоровью? Тогда прошу вас встать! Понятно, что воздух в помещении, где проходят занятия, дыхательной гимнастики должен быть свежим и чистым.

#### **Основные правила выполнения:**

- Думайте только о вдохе носом, тренируем только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок). Вдох делается одновременно с движениями.
- Выдох – абсолютно пассивный (через рот).
- Счет в дыхательной гимнастике – только на 8, считать мысленно, не вслух.

#### **Упражнение «Ладошки»**

**И. П. :** Встать прямо, показать ладонки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки (хватательное движение).

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

#### **Упражнение «Погончики»**

**И. П. :** встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел.

#### **Упражнение «Повороты головы»**

**И.п. —** стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо — короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена.

Спасибо, что вы посвятили несколько минут своему здоровью! Молодцы!

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Уделяйте внимание формированию речевого дыхания у детей. Дышите правильно и будьте здоровы!

## Организация работы по развитию речевого дыхания.

*Комплекс дыхательных упражнений, который влияет на формирование речевого дыхания и способствует профилактике и лечению лор-органов (каждое упражнение выполняется по 5-6 раз).*

<b>Дятел</b> Пёстрый дятел тук да тук, Слышим мы знакомый звук. Это с той зелёной ели Раздаётся громкий стук	Погладить крылья носа от кончика к переносице – сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем (5-6 раз).
<b>Василёк</b> Распустился наш цветок Ярко-синий василёк. Пойдём скорей гулять, Аромат его вдыхать.	Учим дышать при закрытом рте, попеременно зажимая то одну, то другую ноздрю.
<b>Бычок</b> Вышел на лужок бычок С чёрным пятнышком бочок. Ты уж не бодайся, С нами занимайся!	Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «М», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
<b>Замочек</b> Дверь с тобой мы закрываем, На замочек запираем. Не успели мы закрыться, Кто-то в дверь уже стучится.	При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха постукивать по крыльям носа.
<b>Доктор</b> Горлышко своё мы Доктору покажем. Чтобы всё увидел – «А-а-а» ему мы скажем.	Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь кончиком его достать до подбородка, произнести «а-а-а»
<b>Гномик</b> Наш весёлый добрый гном Часто размышляет. Звуки .... Вслух он повторяет.	Закрывая ноздри ребёнка специальной прищепкой или руками, в момент выдоха произносить: гласный звук; цепочки гласных звуков; щелевые согласные (х, с, щ, ш, ф)