

«Дыхательная гимнастика как средство коррекционной и оздоровительной работы»

За последние годы резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание укреплению и оздоровлению организма. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Значительную роль в этом играет дыхательная гимнастика.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой улучшают работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляют общее состояние здоровья, способствуют профилактике болезней дыхательных путей.

В моей работе логопеда, дыхательная гимнастика также имеет большое значение. Регулярные занятия способствуют развитию правильного дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Оно играет важную роль в правильном произношении звуков. Любое занятие я начинаю с дыхательной гимнастики.

Следует различать *физиологическое* (жизненное) *дыхание* и *речевое дыхание*, они значительно отличаются друг от друга.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания.

При нормальном **дыхании** человек дышит через нос. Такое **дыхание имеет большое значение для организма**. Дыхание ртом приводит к нехватке кислорода. Заболеваниям щитовидной железы, всей дыхательной системы. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. **Дошкольников** необходимо обучать правильному носовому **дыханию**. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

Речевое дыхание - дыхание в процессе речи. Оно отличается от «жизненного» тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный; количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы.

Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное дыхание поможет ваша собственная ладонь. Положите её на область диафрагмы ребенка (это место между грудной клеткой и животом). При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох - короткий, легкий, выдох - длительный, плавный. Прodelайте это еще раз

совместно с ладонью ребёнка, а потом он сам с удовольствием будет «следить» за своим правильным дыханием. А чтобы внести игровой элемент в это действие, достаточно посадить ребёнка на животик игрушку, и предложить покатать ее.

Необходимо соблюдать последовательность (счёт ведём про себя): вдох (носом) 1-3, пауза -1, выдох (ртом) -1-6. Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щеки не надувать). Во избежание головокружения продолжительность упражнений 3-4 раза.

Подробнее хочется остановиться на развитии речевого дыхания.

Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох через рот должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

Работа по развитию *речевого дыхания*, проводится в следующей последовательности:

- без участия речи,
- на материале гласных звуков,
- согласных звуков,
- слов,
- предложений и фраз.

I. Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

Цель. Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Например:

«Кораблик»

Кораблики могут быть самодельными (бумажными). Набираем воздух через нос (следите, чтобы плечи не поднимались, но животик надувался), выдыхаем через рот (животик сдувается). Дует на кораблик, чтобы он поплыл по блюдечку с водой.

Можно использовать игрушки для купания детей.

«Дудочки»

Разнообразные дудочки, трубочки помогают формировать сильную струю воздуха.

«Шторм в стакане»

В ненавязчивой игровой форме проводятся интересные и полезные упражнения. В стакан налейте воды и вставьте в воду трубочку для коктейлей. Сначала потихоньку выдыхаем воздух в трубочку – чайник закипает, усиливаем выдох – он кипит, еще усиливаем выдох, вода бурлит. Не забываем – плечи не поднимать.

«Мыльные пузыри»

Надувание мыльных пузырей также способствует развитию дыхания.

«Салют»

«Вертушки»

Можно использовать различные игрушки.

«Футбол»

Нужно соорудить из конструктора или другого материала ворота, взять ватный шарик, я использую ватный, поиграть с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота.

«Фокус»

На кончик носа ребенка кладется ватный шарик. Язык – в форме «Чашечки». Предлагаем подуть так, чтобы шарик поднялся вверх

Следует помнить: дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка и могут вызвать головокружение (и даже головные боли), поэтому после каждого упражнения необходим отдых. В случаях появления головокружения занятия следует прекратить.

После того как у детей будет сформирован плавный длительный выдох, вводятся голосовые упражнения; при этом внимание детей обращают на различную высоту, силу, тембр голоса. Но и эти упражнения мы продолжаем выполнять.

II. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.

Цель. Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

Инструкция. Вдох через рот быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шепотом, затем громко.

1 Вдох через рот – быстрый, пауза. Выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шепотом, затем громко:

- произношение гласного звука на выдохе: А - О - У - И (шепотом, голосом);

После того как дети освоят длительное произнесение одного гласного на выдохе, предлагается произнести слитно сочетание их двух гласных на одном выдохе А _____ О _____.

Постепенно наращивается количество гласных звуков, произносимых на одном выдохе в следующем порядке: А - О - У - И (эталон гласных звуков).

2. Игра «Эхо».

Дети распределяются на две группы.

Первая группа вместе с воспитателем громко произносит гласные звуки или сочетания гласных. Вторая группа («эхо») тихо повторяет их. Затем группы меняются ролями.

3. Игра «Вьюга»

Перед детьми- сюжетная картина «Вьюга». По сигналу «Вьюга началась» дети тихо гудят: у-у-у. По сигналу – «Сильная вьюга» дети громко произносят: У-У-У. По сигналу « Вьюга затихает» дети постепенно уменьшают силу голоса. По сигналу «Вьюга кончилась» замолкают. Речевые сигналы можно сопровождать движением руки: горизонтальное движение – дети говорят тихо, руки вверх – усиление голоса, руки вниз – уменьшение силы голоса.

4. Произношение гласных в звукоподражаниях музыкальными инструментам - труба гудит: у - у - у ; предметам - кукла Ляля плачет: у а - у а - у а ; пароход гудит: у - у - у ; животным - медведь ревет: а - а - а ; голодный волк: у - у - у ; явлениям природы - ветер воет: у - у - у ; людям - девочка плачет: а - а - а .

III. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале согласных звуков.

Цель. Отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением согласных звуков.

Инструкция. Произношение согласных идет на одном выдохе, сначала с беззвучной артикуляцией, затем - громко. Педагог должен следить за тем, чтобы ребенок правильно имитировал нужный звук, и поощрять длину выдоха. (Отмечать время счетом).

1. Произношение глухих согласных на одном выдохе: ф, с, ш, х.

- произношение двух согласных на одном выдохе: ф-с, с-ш, ш-с, х-ф;

- произношение трех согласных на одном выдохе: ф-с-ш, х-ф-с;

2. Произношение согласных в звукоподражаниях предметах (зазвонил телефон: з-з-з; ревет трактор: р-р-р; качает насос: с-с-с; сдувается шарик: ш-ш-ш; паровоз выпускает пар: ш-ш-ш; из крана течет вода: с-с-с); животным (мышонок шуршит: ш-ш-ш; тигр рычит: р-р-р; комар летит: з-з-з; жук жужжит: ж-ж-ж; змея шипит: ш-ш-ш; злая собака рычит: р-р-р), явлениям природы (лес шумит: ш-ш-ш; воет вьюга: в-в-в); людям («не шумите» - тс-с-с-с).

3. «Гуси шипят». Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) - медленный выдох на звуке ш-ш-ш, выпрямиться - вдох (5-6 раз).

4. «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произнесением звука с-с-с (руки скользят вдоль туловища) (6-8 раз).

5. «Дует ветер». Дети водят хоровод. Педагог сопровождает движение рассказом: «Утром дети идут в детский сад. Светит солнце. Дует тихий ветерок: в-в-в-в (произносится тихо). Как дует тихий ветерок? (Дети останавливаются и повторяют тихо: в-в-в-в-в.) Вечером дети идут домой. Подошли к дому. И вдруг подул сильный ветер: В-В-В-В-В (произносится громко). Как дует сильный ветер?». (Дети громко повторяют).

IV. Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов.

Цель. Тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слогов.

Инструкция. Произнесение слогов сначала на шепоте, затем громко на одном выдохе. Используется прием наращивания слогов, т.е. сначала дается один слог, потом два, три и т.д.

Повторение слогов:

- повторение слогов с одинаковыми согласными и одинаковыми гласными: па, па-па, па-па-па, па-па-па-па

- повторение слогов с одинаковыми гласными и разными согласными: та-па, ти-пи, то-по, та-па-ва

- повторение слогов с разными гласными и одинаковыми согласными: па-пу, па-па-пу, па-па-па-пу-пу-пу

«Разговор игрушек». Произнесение слоговых сочетаний: па-по-па-по, пу-бу-пу-бу. «Разговор инопланетян» (вы-ву-вы-ву, ва-фа-вы-фы), «Кто как голос подает».

(Кукушка: «Ку-ку, ку-ку». Лошадка: «Иго-го-о-

о». Кошка: «Мяууу». Собака: «Гавввв», «Аффффф», Курочка: «Ко-ко-ко-

ко». Петух: «Ку-ку-ре-ку».) «Позовем голубей» (гули-гули-гули). Несли тяжелую вещь, поставили на место: «Ух! Ух! Ух!»

«Дровосек».

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произнесением слова у х - х - х - х .

Упражнение «Петушок кричит».

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

V. Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.

Цель. Тренировка удлиненного выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Инструкция. Произнесение слов идет на одном выдохе. Удлиненный выдох наращивается постепенно.

Произнесение слов можно сопровождать дирижированием, т.е. движениями руки в такт проговариванию.

Например:

1.Перечисление дней недели (каждую строчку говорить на одном выдохе): понедельник; понедельник, вторник; понедельник, вторник, среда и т.д.

2.Перечисление названий месяцев: январь; январь, февраль; январь, февраль, март и т.д.

3.Перечисление времен года: зима; зима, весна; зима, весна, лето; зима, весна, лето, осень.

4.Счёт до 5, до 10

Игра «Кто за кем или за чем следует?»

Воспитатель подбирает предметы и игрушки (три-четыре), ставит на стол, предлагает посмотреть на них и сказать, что за чем стоит. (Произнесение предметов по памяти, что за чем стояло на одном выдохе).

VI. Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений, фраз.

Цель. Тренировка удлиненного выдоха с одновременным произнесением фразы.

Инструкция. Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе. Проговаривание может сопровождаться движениями рук. Усложняя задание, каждый раз надо предлагать более длинные фразы.

Например:

1. « Ц в е т ы » . Педагог ставит в вазу букет знакомых детям цветов. Дети называют их. Затем по очереди нюхают какой-либо цветок и на одном выдохе произносят заданную фразу. Фразы постепенно усложняются. Например: «Астра пахнет. Астра очень хорошо пахнет. Красная астра очень хорошо пахнет».

Пословицы:

-Береги нос в большой мороз.

-Делу время, а потехе час.

-Любишь кататься – люби и саночки возить.

Комплекс можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением.

Уважаемые коллеги, вы можете применить свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать к ним стихи и успешно использовать в своей педагогической деятельности.