

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Детский сад № 432 комбинированного вида»  
630052 ул. Тульская, 270/5 343-05-30

## Особенности проведения дыхательной гимнастики для детей с ограниченными возможностями здоровья старшего возраста

Составили:

Учитель – логопед I квалификационной категории: Бушуева М.Ю.

Учитель – логопед I квалификационной категории: Шрейбер Е.А.

Новосибирск - 2018

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. Дыхание – одна из функций жизнеобеспечения человека. Процесс физиологического дыхания в норме осуществляется ритмично, глубина дыхания соответствует потребностям организма в кислороде. Вдох является более активной фазой дыхания, чем выдох. При вдохе мышцы диафрагмы сокращаются, органы брюшной полости в живот, увеличивая тем самым объем грудной клетки, что способствует наполнению легких воздухом.

При выдохе мышцы диафрагмы расслабляются. Вместе с межреберными мышцами, которые поднимают и опускают грудную клетку, диафрагма поднимается кверху и сжимает легкие.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, улучшает психофизическое развитие детей с ОВЗ.

Различают три типа дыхания: верхнереберный, грудной, грудобрюшной (он же диафрагмально - реберный).

У детей по мере физического развития постепенно формируется наиболее оптимальный тип дыхания – грудобрюшной.

Физиологическое дыхание у детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, верхнереберного типа, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы.

Если речевое дыхание в онтогенезе формируется у детей без отклонений в развитии спонтанно по мере становления речевой функции, то у детей с ОВЗ оно развивается патологически.

В процессе речевого высказывания у них отмечается задержка дыхания, судорожное сокращение мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи.

У детей с ОВЗ отмечается укороченный нерационально используемый речевой выдох, недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом речевого высказывания. Произнесение отдельных слов происходит в разные фазы дыхания – как на вдохе, так и на выдохе.

У дошкольников с ТНР отмечается значительное учащение дыхания, что сопряжено с речевой патологией и нарушением ритма, снижением глубины дыхания. Дети с нарушением дыхания «выключают» носовое дыхание, последствием чего является нарушение газообмена, уменьшение количества воздуха, поступающего в грудную клетку, расстройство памяти, нарушение нервной системы, быстрое истощение защитных способностей дыхательных путей от попадания инфекций.

Наши наблюдения показывают, что у детей с ОВЗ чаще всего нарушены все компоненты звучания речи: интенсивность, темп, ритм, паузирование, мелодика, интонационная окраска речи. В момент эмоционального возбуждения часто появляются запинки, преимущественно клонической и артикуляционной локализации, а также повторы слов, нарушается слоговая структура (опускают начало или конец слова).

Таким образом, дошкольникам с речевой патологией, прежде всего, необходимо развивать объем легких, формировать грудобрюшной тип дыхания. Приближение этих показателей к норме позволит в дальнейшем перейти к развитию речевого дыхания, так как грудобрюшной тип дыхания является базой для формирования такой сложной психофизиологической функции, как речевое дыхание.

Детям с нарушениями речи, с ограниченными возможностями здоровья, соматически ослабленным детям для развития грудобрюшного типа дыхания требуется специальное обучение и активизация физиологической роли диафрагмальной мышцы с помощью коррекционных физических упражнений.

Перед началом работы необходимо обследовать детей у педиатра, невролога, отоларинголога, чтобы получить заключение о проходимости носовых ходов и состояния слизистой оболочки. Дети с острыми респираторными заболеваниями, ринитом, аденоидами не могут быть включены в такую работу.

Воспитатели логопедических групп по заданию учителя – логопеда проводят ежедневные дыхательные упражнения по 3 – 4 минуты, соблюдая **следующие требования:**

- выполнять упражнения в хорошо проветриваемом помещении;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- во время выполнения упражнений не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе; после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 секунды;
- воздух набирать через нос;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками), губы слегка вперед.

Упражнения в игровой форме проводятся в подгруппе не более 7 – 8 человек. Дыхательная гимнастика включается в НОД как часть занятия: физминутка, переключение внимания с одного задания на другое, вводно-организационный момент.

**Игры-упражнения, способствующие развитию силы и  
длительности выдоха:**

- «Носик балуется»

Вдох через нос - на выдохе закрыть одну ноздрю, по второй постучать во время выдоха

Вот так носик-баловник, он шалить у нас привык;

- «Носик нюхает приятный запах»

10 вдохов и выдохов через правую, затем через левую ноздрю, постукивая по второй указательным пальцем;

- «Носик поет песенку»

На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами по крыльям носа и говорит - БА-БО-БУ;

- «Водолаз»

Вдох - максимальная задержка дыхания задержка дыхания;

- «Хомячок»

Ребенок надувает щеки, удерживает их 3-4 сек., хлопает себя по щекам и медленно спускает воздух;

- «Греем ручки»

Вдох через нос- выдыхание теплой струи воздуха на ладони 3-4 раза;

- «Задуй свечу»

Вдох через нос - резкий выдох через рот. 3-4 раза;

- «Покатай карандаш» с силой выдыхаем на лежащий на столе карандаш так, чтобы он покатился, 3 – 4 раза;

Вдох через нос - на сильном выдохе прокатить по столу карандаш;

- «Ветряная мельница» (вращение ветряных игрушек)- 3-4 раза;

- «Цветочек» сделать вдох и задержать дыхание - выдох, 3-4 раза;

- «Загони мяч в ворота»- дуем на ватный шарик, пытаемся направить его в «ворота»;

- «Аэробол» стоя (сидя) - дуть не больше 10 сек. с паузами.

- «Футбол»- ребенок дует через соломку на мячик, пытаемся задуть его в ворота.

- «Буря в стакане» - ребенок сильно выдыхает в соломку, опущенную в стакан с водой 3-4 раза;

- «Султанчики» - ребенок с напором выдыхает на пушинки, 3-4 раза.



### Упражнения на развитие диафрагмального дыхания:

- «Спой песенку»

Глубокий вдох носом - на выдохе плавно ,длительно поем- АААА, ОООО, ИИИИ, УУУУ, ЫЫЫЫ, ЭЭЭ

Затем увеличивая кол-во гласных на одном выдохе ААУУУ, ААУУИИ, ООУУАА, ЭЭИИОО...;

- «Спой как я» глубокий вдох через нос, на выдохе резко, отрывисто А! А!А! О!О!О! У!У!У!;

- «Лопнула шина»

Вдох через нос - на выдохе ФФФФФФФФ;

- «НАСОС» на выдохе-сссссссссс;

- «Змейка» на выдохе - ШШШШШШ;

- «Жучок» на выдохе-ЖЖЖЖЖЖ;

- «Дождик капает»

Вдох через нос- на выдохе- ПА-ПА-ПА;

- «Зайка прыгает» вдох через нос, на выдохе- оп-оп-оп;

- «Мишка топает» вдох через нос, на выдохе ТОП-ТОП-ТОП  
вдох через нос, на выдохе:

ПО-ПЭ-ПО-ПЭ, ПА-ПО-ПУ-ПА-ПО-ПУ,  
ПА-ПО-ПУ-ПИ, МА-МО-МУ-МИ, ТА-ТО-ТУ-ТИ,  
ПАПАПАПА, ПУПУПУПУПУ,  
ПИПИПИПИПИ, ПЭПЭПЭПЭ;

- «Посчитай-ка»

Вдох через нос, на выдохе счет-12345678910...;

- «Дни недели» вдох через нос, на выдохе

Понедельник, вторник...;

- «Как вкусно пахнет» вдох через нос, на выдохе

АХ КАК ВКУСНО ПАХНЕТ

АХ КАК ОЧЕНЬ ВКУСНО ПАХНЕТ

АХ КАК ЗАМЕЧАТЕЛЬНО ТУТ ПАХНЕТ



Литература :

1. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи.- М.,2005.
2. Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. — СПб., 2010.
3. Нищева Н.В. «Примерной адаптированной программы коррекционно - развивающей работы в логопедической группе детского сада с общим недоразвитием речи» – СПб.: Детство – Пресс, 2012.
4. Поварова И.А. Практикум для заикающихся. – СПб., 1999.
5. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт-привет минуткам и паузам. — СПб., 2009.