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 Марина Юрьевна

Учитель – логопед I квалификационной категории: Шрейбер Елена Александровна

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.

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

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

У дошкольников с ТНР отмечается значительное учащение дыхание, 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.

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.

Целесообразно применять дыхательную гимнастику, которая влияет не только на формирование правильного речевого дыхания, но и способствует профилактике и лечению заболеваний лор – органов, увеличиваются резервные возможности дыхания – жизненная емкость легких, бронхиальная проходимость.

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 из 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, пытаясь направить его в «ворота»;

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

- «Футбол»- ребенок дует через соломку на мячик, пытаясь 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-ссссссссссс;

- «Змейка» на выдохе –ШШШШШ;

- «Жучок» на выдохе-ЖЖЖЖЖ;

- «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

ПАПАПАПАПА, 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. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Голубева Г. Г., Лопатина Л. В., Ноткина Н. А., Овчинникова Т. С., Яковлева Н. Н. Программа воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. — СПб., 2009.

2. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи.- М.,2005.

3 . Волкова Г. А. Логопедическая ритмика. — СПб., 2010.

4. Волкова Г. А. Методика психолого-логопедического обследования

детей с нарушениями речи. Вопросы дифференциальной диагностики. — СПб., 2008.

5. Гвоздев А. Н. Вопросы изучения детской речи. — СПб., 2006.

6. Нищева Н.В. «Примерной адаптированной программы коррекционно - развивающей работы в логопедической группе детского сада с общим недоразвитием речи» – СПб.: Детство – Пресс, 2012.

7. Праслова Г. А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста. — СПб., 2008.203

8. Поварова И.А. Практикум для заикающихся. – СПб., 1999.

9. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт-привет минуткам минуткам и паузам. — СПб., 2009.

10. ФиличеваТ. Б.,Чиркина Г. В. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста. — М., 2007.