

Упражнения дыхательной гимнастики для детей с ОНР

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Если не создать условия для формирования здоровья в дошкольном детстве, то в будущем сделать это будет трудно. Проблемы обучения и воспитания детей с нарушениями речи являются одними из актуальных проблем современной педагогики на всех этапах её развития. Особенно актуальной проблемой является обучение и воспитание детей раннего и дошкольного возраста с нарушениями речи, поскольку именно в эти периоды нарушения речи можно сгладить и преодолеть, что значительно поможет ребёнку в дальнейшем обучении в школе и в социальной адаптации.

Педагогическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с различными речевыми нарушениями. Авторы коррекционных методик значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с указанными речевыми патологиями нарушено. Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Ведь органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС.

Правильное дыхание – это возможность для детей выполнять глубокий вдох и правильно постепенно производить выдох, с одновременным произнесением различных звукосочетаний. Многие родители не придают значение и считают, что дыхательная гимнастика не имеет большого влияния на развития речи детей, но это ошибочное мнение. Правильное речевое дыхание позволяет ребёнку, добиваться максимального звука, плавности, четкости и длительности произносимой речи.

Упражнения для развития дыхания детей с нарушениями речи

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Снег.

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. При выполнении этого упражнения желательно не надуть щеки.

2. Кораблики.

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

3. Футбол.

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

4. Буль-бульки.

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. Волшебные пузырьки.

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. Дудочка.

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдуть воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. Губная гармошка.

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайтесь внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. Цветочный магазин.

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. Свеча.

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

10. Косари.

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".

В своей работе мы рекомендуем родителям выполнять **ряд упражнений дома:**

Большой и маленький:

Стоя прямо, на вдохе ребёнок встаёт на цыпочки, тянется вверх руками, показывая какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнести «ух», спрятать голову за коленями – показывая, какой он маленький. (5-6 р.)

Паровоз:

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. (5-6 р.)

Аист:

Стоя прямо, развести руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынести вперед. Зафиксировать положение на несколько секунд. Держать равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (5-6 р.)

Утренняя гимнастика с элементами логоритмики.

Логопедическая разминка №1

1. Ходьба по одному: сделать 2 шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раз ударить по бёдрам, похлопать в ладоши (6-8 р.)

Топ, топ! Хлоп, хлоп!

2. Ходьба в полуприседе, руки на пояс (дети представляют себя котятами, спешащими к маме – кошке).

Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук,
Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.

3. Ходьба на внутреннем своде стопы (дети изображают пингвинов).

Лёд да лёд, лёд да лёд,
А по льду пингвин идёт.
Лёд да лёд, скользкий лёд,
Но пингвин не упадёт.

4. Ходьба на наружном своде стопы (дети – медвежата).

Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идёт,
Мишка хочет ягод сладких, да никах их не найдёт.

5. Ходьба с высоким подниманием коленей (дети – лошадки).

Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой,
С настоящей гривой. Вот какой красивый!

6. Прямой галоп (выполняя движения, дети щёлкают языком).

7. Боковой галоп со сменой направления.

8. Бег с выносом прямых ног вперёд. Бу-ра-ти-но.

9. Марш со сменой направления по сигналу (все бодро идут под музыку).

10. Свободная ходьба с упражнениями на дыхание.

Логопедическая разминка №2

1. Ходьба в колонне по одному (см. первую разминку).

2. Ходьба в полуприседе.

Чок, чок, чок, чок наступлю на каблук (6-8 р.)

3. Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бёдрам.

Возле дома во дворе петушок гуляет

И любимую свою песню распевает.

4. Ходьба на носках с хлопком над головой.

Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку (4-5 р.)

5. Прыжки с продвижением вперёд, руки на поясе (дети - зайки).

Скачут зайцы – прыг да скок – на лесной опушке,

А у зайчиков торчат ушки на макушке.

6. Ходьба на внутреннем своде стопы (дети - пингины).

Я пингвин не один, нас пингинов стая.

Мы живём среди льдин и не замерзаем.

7. Ходьба на наружном своде стопы (дети - медведи).

Три медведя шли домой, папа был совсем большой,

Мама чуть поменьше ростом, а сынок малютка просто.

8. Лёгкий бег на носках (0,5 мин.)

Побежали наши дети всё быстрее и быстрее, не догонит косолапый....

Ну, давайте веселей!

9. Свободная ходьба.

Логопедическая разминка №3

1. Свободная ходьба.

На огород мы наш пойдём и овощей там наберём.

Дорога коротка, узка, идём ступая мы с носка.

2. Ходьба в полуприсяде.

Дождик, дождик, веселей, капай, капай не жалея.

Только нас не замочи. Зря в окошко не стучи.

3. Ходьба приставным шагом вправо в полуприсяде.

И по бордюру мы пойдём, и приседаем мы на нём,

Потом обходим деревца и пробежимся мы слегка.

4. Свободная ходьба.

А что в нынешнем году в нашем выросло саду?

Все мы вам покажем, обо всём расскажем.

Логопедическая разминка №4 «Медвежата»

1. Ходьба на носочка в среднем темпе, руки за головой.

Мы весёлые ребята, наше имя медвежата.

Любим лазать и метать, любим прыгать и играть.

2. Ходьба в глубоком приседе.

Мишка шёл, шёл, шёл, землянику он нашёл.

Он присел, попыхтел, землянику всю он съел.

3. Ходьба с высоким подниманием бедра, поворотом на 360 градусов.

Мишка шёл, шёл, шёл, к тихой речке он пришёл,

Сделал полный оборот, через речку пошёл в брод.

4. Прыжки с продвижением вперёд.

Мишка шёл, шёл, шёл, на лужайку он пришёл.

Он попрыгал на лужайке быстро, ловко словно заяка.

5. Лёгкий бег на носках (0,5мин.)

6. Спокойная ходьба.

Логопедическая разминка №5

1. Ходьба в полуприседе, хлопки по бёдрам.

Вышли уточки на луг кря – кря – кря.

2. Лёгкий бег на носочках.

Прилетел лохматый жук – жу – жу – жу.

3. Ходьба с перекатом с пятки на носок или с носках, руки назад.

Гуси шею выгибают – га – га – га.

4. Прыжки с продвижением вперёд.

А лягушки на болоте – ква – ква – ква.

5. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.

Едем, едем на лошадке, цок – цок – цок!

По дорожке гладкой, гладкой, цок – цок – цок!

В гости нас звала принцесса – цок – цок – цок!

Кушать пудинг сладкий – цок – цок – цок!

6. Бег с захлёстыванием голени назад.
Бей, бей барабан, помоги солдату.
Если лопнет барабан, положи заплату.
7. Свободная ходьба под марш.