

«Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология в работе учителя-логопеда»

В настоящее время возрастает количество детей не просто с речевыми нарушениями, а стали преимущественно сложные дефекты, с различными сопутствующими диагнозами. Поэтому в процессе коррекционной работы логопеда возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей. Поэтому одна из задач логопедической работы – создание такой коррекционно–образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и «приумножала» его. И для этого возрастает количество применяемых здоровьесберегающих технологий.

Коррекция речевых нарушений невозможна без специальной подготовки, а именно без развития речевого дыхания. Физиологическое дыхание у детей с речевыми нарушениями имеет свои особенности:

оно, как правило поверхностное; ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке; объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы; а в процессе речевого высказывания у них отмечаются задержки дыхания, судорожные сокращения мышц диафрагмы и грудной клетки, дополнительный забор воздуха при высказывании.

Но хотелось напомнить, что данная информация полезна не только для специалистов, но и для воспитателей, ведь общее влияние дыхательной гимнастики

на организм очень широкое:

от дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность; правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней; медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью; правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения; дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной

астмой.

Таким образом, в дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание, так как развитие правильного речевого дыхания у детей с речевой патологией и без нее способствует, нормальному звукопроизношению, создает условия для нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности. Но нужно помнить и соблюдать необходимые требования при проведении дыхательной гимнастики.

Используя дыхательную гимнастику в своей работе я основываюсь на принципы здоровьесберегающих технологий, таких как:

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов коррекционного процесса: Следуя этому принципу я пытаюсь создать атмосферу доброжелательности и веры в свои силы у ребенка, использую индивидуальный подход к каждому ребенку, создаю ситуации успеха для каждого. Таким образом, моя задача - создать все условия для ребенка, чтобы у него получилось выполнить упражнение.

2. Творческий характер коррекционного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими. Следуя этому принципу я реализую творческий подход в использовании в работе разнообразные методов и форм дыхательных упражнений, изготавливаю новые пособия.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга. Таким образом, моя задача - главное в игровой и интересной форме мотивировать ребенка на выполнение данного упражнения, но и вовремя остановить тренировку, во избежание переутомления детей.

4. Обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровьесберегающих технологий. Таким образом, формируемый навык я закрепляю на разных игровых приемах и упражнениях, используя разнообразие материала и стараюсь придерживаться тематики изучаемой лексической темы.

5. Рациональная организация применяемой технологии. Следуя этому принципу я работаю в системе: соблюдая режим и регулярность проведения гимнастики, систематически пополняю картотеку игр для дыхания и пособия «дыхательного уголка» логопедического кабинета и конечно тесно

взаимодействую с родителями и воспитателями для улучшения коррекционного сопровождения детей с ОВЗ.

Здоровьесберегающие технологии в работе влияют на формирование гармоничной, творческой личности и подготовки его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье. Поэтому дыхательная гимнастика является необходимым аспектом (компонентом) комплексной реабилитации детей с речевой патологией

Подборка дыхательных упражнений.

1. «Цветок распускается»

И.п.: руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон).

Выполнение: медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх и в стороны – вдох (цветок раскрывается). Возвращение в и.п. – выдох. Медленно, 4-6 раз.

2. «Поднимаем выше груз»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз, впереди, сжаты в кулаках.

Выполнение: медленно поднять руки до уровня грудной клетки – вдох. Возвращение в и.п. – выдох – 6-8 раз.

3. «Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклон вправо – вдох. В и.п. – выдох, наклон влево – вдох, в и.п. – выдох. 5-6 раз.

4. «Травушка колыхается»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно покачивать кистями рук – вдох, опустить руки вниз – выдох. 4-5 раз.

5. «Травушка растет»

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам.

Выполнение: поднять руки вверх, покачать плавно вправо и влево – вдох. Опустить руки на плечи – выдох. 3-5 раз.

6. «Грибок»

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький).

Выполнение: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отводя голову назад – вдох (грибок растет). 6-8 раз.

7. «Насос»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполнение: глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая – вверх до уровня груди). На выдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

8. «Вертолет»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, не меняя положения рук; повернуться вправо – выдохнуть; вернуться в и.п. – вдохнуть. То же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

9. «Хлопушка»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Выполнение: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленях – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

10. «Здравствуй, солнышко»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

Выполнение: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч, голову поднять вверх – вдох. Медленно вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

11. «Рубка дров»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх, за головой. Пальцы сцеплены.

Выполнение: вдохнуть, быстро наклониться вперед, округлив спину. Мах руками между ног. Громкий мощный выдох. Плавно вернуться в и.п., вдох диафрагмой.

12. «Лыжник»

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни. Правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»). Левая рука далеко сзади, кисть раскрыта.

Выполнение: вдохнуть, плавно присесть. Правую руку вниз, назад к бедру. Левая рука выносится вперед, вдох. 4-6 раз.

13. «Пловец»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед – вверх, кисть сжата, как для «гребка»

Выполнение: на каждый «гребок» как при плавании баттерфляем. Затем руку вниз, назад к бедрам. Легко согнув ноги в суставах и увеличив наклон, – мощный выдох, руки через стороны вверх – вперед, кисти расслаблены – вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом. 6-7 раз.

14. «Лягушка»

И.п.: упор лежа, опираясь прямыми руками об пол.

Выполнение: 1 – упор присев (одновременно мощный выдох); 2 – вернуться в и.п. толчком, диафрагмальный вдох. 4 раза.

15. «Ворона»

Села ворона на забор и решила развлечь всех прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно ее карканье.

Дети делают вдох носом и на выходе произносят

Протяжно «Кар!» (5-6 раз)

Ворона так громко каркала, что охрипла. И стала каркать беззвучно.

Дети выполняют упражнение с закрытым ртом (5-6 раз)