

## Тезисы выступления «Дыхательная гимнастика как средство коррекции речевых нарушений детей 4-7 лет»

Здравствуйте уважаемые коллеги!

Я учитель-логопед Фурса Галина Викторовна, Я рада приветствовать вас на нашей встрече. Моя тема выступления:

(Слайд 1) **«Дыхательная гимнастика как средство коррекции речевых нарушений дошкольного возраста».**

(Слайд 2) Мое выступление хочу начать со слов родоначальника методики развития речи у детей: Константина Дмитриевича Ушинского. Он говорил, что **Развитие речи** - это процесс длительный и сложный, творческий и только поэтому нужно, чтобы дети хорошо овладели своей родной речью, говорили правильно и красиво. Чем раньше мы сможем научить ребёнка говорить правильно, тем легче он будет чувствовать себя в коллективе.

Для коррекции речевых нарушений в моей работе логопеда дыхательная гимнастика имеет большое значение.

(Слайд 3) **Нарушения речевого дыхания**

Одна из причин возникновения речевых нарушений – неправильное дыхание. Специалисты чаще всего исправляют следующие нарушения:

- *Слабые вдох и выдох, которые ведут к тихой, едва различимой речи.* Это нарушение обычно встречается у физически слабых, стеснительных, робких детей.
- *Неравномерное, неэкономное распределение выдыхаемого воздуха.* Ребенок выдыхает весь запас воздуха на первом слове или даже слоге, снова делает вдох и продолжает говорить. Конец фразы или слова «проглатывается» или договаривается шепотом.
- *«Захлебывание» словами.* Ребенок произносит фразы на вдохе, торопится, не делает пауз.
- *Неравномерная громкость речи,* которая возникает из-за толчкообразного выдоха.

Для коррекции проблем с дыханием используют специальные комплексы упражнений – дыхательную гимнастику.

(Слайд 4) **Что это за метод?**

Дыхательной гимнастикой называют систему упражнений, которая включает в себя задержки дыхания, вдохи и выдохи определенной скорости, интенсивности, длительности.

Ее цель – укрепить дыхательные органы, насытить клетки организма кислородом, не допустить заболеваний, возникающих из-за гипоксии. Гимнастика также оказывает благоприятное влияние на психику, успокаивает и расслабляет.

(Слайд 5) **Значение дыхательной гимнастики при работе с дошкольниками**

Я применяю эту методику для формирования у детей правильного речевого дыхания, которое необходимо для нормального звукообразования. Без него невозможно

поддерживать постоянную громкость речи, четко соблюдать паузы, разговаривать плавно и с интонационной выразительностью.

На логопедических занятиях дыхательную гимнастику удобно сочетать с другими методиками, например, артикуляционной гимнастикой, логоритмикой, логомассажем.

(Слайд 6) **Есть определенные Требования к выполнению дыхательной гимнастики.**

- **Вытереть** в помещении для логопедических занятий **пыль, тщательно проветрить его.**
- Составить **оптимальную программу гимнастики** и придерживаться ее. Нужно следить за количеством и темпом упражнений. На гимнастику должно отводиться от 3 до 7 минут. В начале обучения выполняется одно упражнение, на следующем занятии добавляется еще одно и так далее. Каждое упражнение повторяют не больше 3-4 раз, иначе у ребенка может начаться головокружение.
- Гимнастику проводят **натощак или хотя бы через час после еды.** Если ребенок заболел, плохо себя чувствует, занятия следует отложить.
- Упражнения выполняют **в свободной, не стесняющей движений одежде.**
- Логопед следит, чтобы в процессе гимнастики у ребенка **не напрягались мышцы шеи, рук, груди.** При вдохе не должны подниматься плечи, при выдохе – надуваться щеки.
- Технику дыхательных упражнений лучше всего начать осваивать **в положении лежа на спине.** Ребенка учат бесшумно вдыхать через нос и рот, выдыхать через рот, не задерживать дыхание, сохранять небольшой запас воздуха в легких, дышать без толчков и судорожности. После отработки этих навыков можно переходить к выполнению гимнастики сидя, стоя. Затем подключаются упражнения в движении.
- Гимнастику проводят до тех пор, пока техника правильного речевого дыхания не будет **отработана до автоматизма.**

(Слайд 7) **Упражнения для формирования речевого дыхания**

Все упражнения дыхательной гимнастики строятся на вдохах-выдохах и задержках дыхания. Чтобы детям было интересно их выполнять, я вношу в занятия игровые элементы. Вот примеры таких упражнений:

«**Кораблики**». В широкую емкость с водой кладут кораблики. Ребенок должен медленно вдыхать и выдыхать – дуть на кораблики, подгоняя их к противоположному «берегу».

(Слайд 8) «**Ветер в бутылке**». Маленькие кусочки пенопласта складываются в пластиковую бутылку, в крышке делать отверстие и поставить трубочку. Ребенок дует на них, изображая зимний ветер.

(Слайд 9) «**Кто/что на картинке?**». На небольшую картинку с изображением предмета или персонажа с одной стороны наклеивают новогодний дождик. Ребенок дует на бахрому, чтобы увидеть, кто или что спрятано за ней.

(Слайд 10) «**Рыбалка**». Вырезать из бумаги любую форму, трубочкой присосать нужный цвет и отложить в сторону нужное количество. Эта гимнастика учит контролировать свой вдох и выдох. Развивает математические процессы, цветовое восприятие, психические и волевые процессы.

(Слайд 11) «**Пузырьки**». Это упражнение-игра, которую можно легко устроить не только на логопедическом занятии, но и дома. Ребенку дают стакан с водой и трубочку.

Он глубоко вдыхает и через трубочку медленно выпускает воздух в воду, чтобы образовывались пузырьки.

(Слайд 12) **«Прожорливая жаба».** Ребенок дует на мух и они попадают к жабе. Можно дуть на кончик язычка для постановки звука [с] .

(Слайд 13) **«Футбол»** Берется шарик из ваты или из салфетки и надо силой выдоха забить гол в импровизированные ворота.

**«Моторчики»** Несколько кружков склеиваются между собой и вставляется нить. Ребенок держит руками за нить и дует, чем сильнее дуть, тем быстрее крутится моторчик.

(Слайд 14) **К теме дыхательная гимнастика.** В рамках инновационной деятельности мною была разработана Краткосрочная Образовательная Практика, Художественно-эстетической направленности.

**«Аэроворонка»** Этот прибор можно сконструировать вместе с ребенком для индивидуального использования. Дуть в трубочку, чтобы шарик взлетал и не падал для развития силы речевого выдоха.

(Слайд 15) **Цель практики:** Научить детей конструировать прибор для измерения силы потока воздуха, для развития силы речевого выдоха.

В практику входит 2 занятия.

**1 занятие.** Познакомить детей с природным явлением «ветер» в разных его проявлениях. Развитие навыков работы по созданию чертежей.

**2 занятие.** Познакомить детей с алгоритмом конструирования «Аэроворонки». Развитие исследовательских навыков.(проведение опыта воздушный поток)

► Логопед может модифицировать эти и другие упражнения или разрабатывать свои.

### **Информационные ресурсы:**

1. Белякова Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи: методическое пособие / Л.И.Белякова, Н.Н.Гончарова, Т.Г.Шишкова – М.: Книголюб, 2008 – 56 с. Аксанова Т.Ю. «Дыхательные упражнения в системе работы с дошкольниками, имеющими тяжёлые нарушения речи»
2. Горчакова А.М. Формирование воздушной струи в процессе преодоления нарушений звукопроизношения // Логопед в детском саду, 2005 – № 2. – С. 17–24
3. Нищева Н. В. Веселая дыхательная гимнастика / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2014. - 316 с.
4. Нищева Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. ФГОС / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 576 с.
5. Янушко Е.А. Развитие речевого дыхания/ Е.А. Янушко. Практическая психология и логопедия. – 2009 – № 3 – С. 39 – 51
6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni> (дата обращения: 07.02.2023)