**Использование дыхательной гимнастики в коррекционной работе учителя-логопеда.**

     В современном обществе, в 21 веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку, к его знаниям и способностям.

     Забота о здоровье ребёнка и взрослого человека стали занимать во всём мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

      Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди разнообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность -  это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. К сожалению, двигательная активность дошкольников уменьшается из-за амбиции родителей, чрезмерно увлекающихся интеллектуальным развитием своих детей. Кроме того, современные дошкольники большое количество времени проводят у телевизора. Обеспечить рациональным уровнем двигательной активности детей, можно путём совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении, который  будет способствовать воспитанию здорового ребёнка и его разностороннему развитию

Проблема укрепления здоровья детей рассматривается в исследованиях многих учёных классиков и современных педагогов. Существуют различные методические рекомендации по использованию оздоровительных технологий.     Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельности образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.   Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний, и чаще всего это заболевания опорно-двигательного аппарата либо предрасположенность к частым простудным заболеваниям.

 Многие современные методы снижения заболеваемости детей дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат, иногда значительных, как для приобретения оборудования, так и для введения новых специалистов в штатное расписание. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. И то и другое не всегда возможно. По этим и многим другим параметрам дыхательная гимнастика вне конкуренции она подходит как для снижения заболеваемости так и для укрепления здоровья. Эта  гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Её можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Один из лучших специалистов Москвы по реабилитации больных, врач высшей категории Зинаида Петровна Мелихова говорит: «Для дыхательной гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, лёгкость во всём теле, прекрасное настроение, то есть в минимальный срок – максимальный результат»

* Дыхательная гимнастика - один из способов двигательной активности, а также один из способов профилактики простудных заболеваний. Под дыхательной гимнастикой мы понимаем комплекс упражнений, направленных на развитие правильного физиологического и **речевого дыхания.**
* Важной частью развития здорового человека является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути(наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи).Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а так же очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.
* Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.
* Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.и распираторным вирусным заболеваниям.
* Данные статистики показывают, что дети дошкольного возраста наиболее часто бывают подвержены острым распираторным вирусным заболеваниям, ангинам, ринитам, что указывает на то, что органы дыхания уязвимы сопротивляемость к вирусам минимальна. Все педагоги хорошо знают, если что- то не получается, следует уделять данной проблеме больше внимания. В связи с этим дыхательная гимнастика является наиболее продуктивным методом.
* Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненым постепенным вдохом, а также способствуют профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в стороении органов артикуляции.
* Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.
* Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Основные виды дыхательной гимнастики, которые наиболее часто применяются в дошкольной педагогике.

Дыхательная гимнастика по методу Александры Николаевны Стрельниковой.

Данная дыхательная гимнастика была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов на рубеже 30—40х годов. Её авторы Александра Николаевна Стрельникова и её мать, А.С. Стрельникова, - фактически случайно обнаружили, что гимнастика восстанавливает голос (А.Н. Стрельникова была певицей и потеряла голос). Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году. Ее автору, Александре Николаевне Стрельниковой, было выдано авторское свидетельство № 411865 зарегистрированное в Госреестре СССР.

Описал и систематизировал дыхательную гимнастику руководитель Центра дыхательной гимнастики Михаил Николаевич Щетинин в 1999году.

Дыхательная релаксация Михаила Львовича Лазарева. Полное дыхание – дыхание йогов – его основа правильное дыхание.

Более всего подойдет дошкольникам звуковая дыхательная гимнастика, когда вместе с дыхательными упражнениями происходит произнесение различных звуков. Эти упражнения оказывают положительное воздействие как на весь организм в целом, так и на отдельные его системы. Так, например, произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани, произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы, произнесение звука «э» способствует усвоению железа.

 Основные правила проведения дыхательной гимнастики:

1. Вдох-носом, рот закрыт.

2. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

3. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.

4. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе дают значительный оздоровительный эффект.

 Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

 В своей практике я очень результативно применяла игровую гимнастику, включая её в гимнастику пробуждения

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

* Выполнять упражнения по 3 – 6 минут, в зависимости от возраста детей;
* Проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
* Заниматься до еды;
* Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
* Дозировать количество и темп проведения упражнений;
* Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать через рот;
* Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;
* В процессе речевого дыхания 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.

В рамках моей профессиональной деятельности дыхательная гимнастика является одним из основных компонентов необходимых при коррекционной работе с детьми имеющими нарушения звукопроизношения.

Среди различных методик моё внимание привлекла система дыхательной гимнасти А.Н.Стрельниковой. По мнению ведущих специалистов данная гимнастика как нельзя лучше подходит при работе по устранению речевых нарушений.

     С чем же связан такой необычайный эффект достаточно простых упражнений? Во-первых, короткие шумные вдохи, которые лежат в основе гимнастики, существенно улучшают носовое дыхание, тренируют всю дыхательную мускулатуру,  укрепляя её.

     Во-вторых, количество кислорода в артериальной крови резко увеличивается, кора головного мозга насыщается кислородом, вследствие чего улучшается работа  всех центров, происходит саморегуляция обменных процессов.

     В-третьих, при выполнении дыхательной гимнастики активно работает диафрагма и происходит диафрагменный массаж всех органов брюшной полости.

     В-четвёртых, улучшается работа лимфатической системы, а значит, укрепляется иммунитет.

                Место дыхательной гимнастики в режиме дня.

     Гимнастику А.Н.Стрельниковой рекомендуется применять в разные режимные моменты.  Её включают  в НОД по физическому развитию вводя отдельные упражнения.   В группах используют элементы дыхательной гимнастики на физкультминутках, в гимнастике после сна, во время ожидания и в тёплое время на прогулке. На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. Гимнастика Стрельниковой может выполняться не только в спортивной, но и в повседневной одежде, если условия позволяют – лучше без обуви.

В своей группе я провожу данный вид гимнастики ежедневно 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через  час. Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично. При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайте внимание на выдох – он должен происходить естественно!

 Следует уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом. Каждую последующую неделю можно осваивать по одному новому упражнению. Легче начинать с 4 вдохов–движений (4 серии, т.е. 16 движений вдохов), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений. Если появляется выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с перерывами до 5-10 секунд.

 Таким образом, дыхательная гимнастика является одним из самых доступных видов двигательной активности и выступает как развивающее, корректирующее и профилактическое мероприятие, направленное на оздоровление и укрепление организма ребёнка в целом, что является неотъемлемой частью его гармоничного развития.

Учитель-логопед МБДОУ «Детский сад №30»

Новожилова М.А.

Троицк 2015г.