Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающий компонент в работе с детьми с нарушениями речи.

Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед родителями, педагогами, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Словосочетание «здоровье сберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов. В частности, здоровье сберегающие технологии – неотъемлемая часть коррекционной работы учителя-логопеда.

В логопедической практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, легкая возбудимость, отсутствие длительных волевых усилий . Это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, вдобавок ещё и часто болеющий. Поэтому логопеду, воспитателю коррекционной группы, музыкальному руководителю, психологу и другим педагогам, работающим с такими детьми, приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка.

 В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика.

Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми.   
В связи с этим в последние годы среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика. Авторы коррекционных методик, такие как Л. С. Волкова, Бутейко К.П., В.И. Селиверстов, М. Е. Хватцев, А. Г. Ипполитова, 3. А. Репина, значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое, у детей с указанными речевыми патологиями, нарушено.

Учитывая ведущее значение дыхания в жизнеобеспечении, актуальность биологической потребности в дыхании, максимальную доступность функции внешнего дыхания для произвольной регуляции с раннего возраста, широкий диапазон адаптации дыхательной системы можно рассматривать дыхательную гимнастику как основу реабилитации и профилактики, повышение резервных возможностей, уровня здоровья детей дошкольного возраста. Так, считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легковозбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

Кроме оздоровительного значения, выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом, так как некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. 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. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

 - выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, 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 сек.

Приведем несколько примеров упражнений на развитие дыхания:  
1. Исходное положение (и. п.): встать, плечи развернуть; голову держать прямо; одну руку положить на диафрагму, другую-на ребра. Глубокий вдох на счет «раз», задержка дыхания; плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5 (считать вслух).  
2. И. п., как в упр. 1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет 1, 2,3 плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5.  
3. И. п., как в упр. 1. Глубокий вдох на счет 1, 2, задержка дыхания на счет «раз», плавный выдох на счет 1, 2, 3, 4 (вслух), затем добрать воздух и продолжить считать до 8—10.  
-Выработка правильного физиологического (диафрагмального) дыхания:  
левую руку положить на живот, правую — на нижнюю часть груди. Сделать глубокий вдох через нос, произвести свободный, плавный выдох через нос.  
Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2—3 секунды воздух в легких, затем медленно и плавно выдохнуть через рот .  
-Обучение спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.  
Игровые упражнения: «Дуют ветры сильные, дуют ветры слабые» (дутье на полоски, листочки и др.). Дутье на подвешенные бумажные игрушки — жуков, бабочек, птичек и др. Катание по столу легких предметов, дутье на вертушки. Надувание мыльных пузырей. Игра на музыкальных инструментах (дудочке, свирели, губной гармошке и др.). Дутье в трубочки (соломинки для коктейля), вставленные в воду. Игра с воздушными шарами («Чей шар поднимется выше?»). Надувание резиновых игрушек, шаров. Катание по столу маленьких машинок («Чья машинка уедет дальше?»). «Погаси свечу», «Футболисты», «Забей мяч в ворота», «Горячий чай». -Обучение рациональному, экономному выдоху в процессе произнесения звуков (проводится одновременно с развитием артикуляции звуков): громкое и длительное произнесение изолированных гласных звуков. Сделать короткий вдох на счет «раз» (рот открыт). Задержать воздух на счет «раз» и произвести протяжный, плавный выдох с произнесением одного из гласных звуков. Длительное и с различным уровнем громкости произнесение сочетаний звуков: аа-ууууу, ааа-иии-ууу, ооо-иии-ааа-ууу.  
Произнесение согласных звуков [ф], [х], по мере появления звуков используются согласные [с], [з], [ж], [ш].  
Игровые упражнения: «Погреем ручки» (произносится на выдохе звук х-х-х-х-х), «Проколотый мяч» (произносятся звуки шшшш или ссс), «Комары и комарики» (произносится звук зззз), «Большие и маленькие жуки» (произносится звук жжжж), «Насос» (произносится звук сссс).  - Произнесение слогов и звукоподражаний. Игровые задания и упражнения: «Эхо». Заблудились мы в лесу, закричали мы «Ау!»  
«Разговор игрушек». Произнесение слоговых сочетаний: па-по-па-по, пу-бу-пу-бу. «Разговор инопланетян» (ва-фа-вы-фы)*,*«Кто как голос подает». (Кукушка: «Ку-ку, ку-ку».Лошадка: «Иго-го-о-о*».*Кошка: *«*Мяууу». Собака: «Гавввв», «Аффффф». Курочка: «Ко-ко-ко-ко». Петух: «Ку-ку-ре-ку»). «Позовем голубей» (гули-гули-гули). Несли тяжелую вещь, поставили на место: «Ух! Ух! Ух!»«Дровосеки».  
- Формирование правильного речевого дыхания в процессе речи (произнесение на одном выдохе от двух до четырех слов и фраз, содержащих от пяти до семи слов). Примеры упражнений: 1. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания и произнесение от двух до четырех слов на одном выдохе, например, счет (один, два, три, четыре), дни недели (понедельник, вторник, среда, четверг), предметы, относящиеся к определенной группе (шапка, шуба, шорты, куртка).  
2. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки из 3—4 слов на выдохе. Например: «Лола мыла куклу Милу».  
3. Глубокий вдох на счет 1, 2, короткая задержка дыхания, произнесение чистоговорки с дополнительным вдохом: «Мама Милу мылом мыла (вдох), Мила мыла не любила».

Дыхательная гимнастика в детском саду должна проводиться в форме игры, чтобы детям было интересно и увлекательно делать то, что им говорят. Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм ребенка комплексное лечебное воздействие: повышает общий жизненный тонус, повышает сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям, развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, корректирует нарушения речевого дыхания, влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса, помогает выработать продолжительность, силу и правильное распределение выдоха, улучшает кровообращение в легких, улучшает деятельность сердечно – сосудистой системы дошкольника.

Литература:

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологи- Ростов-на-Дону.: Феникс, 2008г.
2. Мальгавко Н.В. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми с ОНР – ж. Логопед, №1, 2012г.
3. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.