

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние 10 лет устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, стертой формой дизартрии, моторной, сенсорной алалией, заиканием, ринолалией. В связи с этим в последние годы среди логопедов получила широкое применение здоровьесберегающая практика. Авторы коррекционных методик по устранению ТНР значительную роль отводят развитию физиологического и речевого дыхания, которое у детей с указанными речевыми патологиями нарушено (Л.С.Волкова, В.И.Селиверстов, А.Г.Ипполитова, З.А.Репина, М.Е.Хватцев). Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем ЦНС. Каждый из органов речи имеет свою функцию. По мнению А.Р.Лурия, нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания как «пускового механизма» в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоведения в логопедической практике.

Существуют определенные методики, направленные на восстановление этой важной функции: дифференциация ротового и носового выдоха у детей с ринолалией А.Г.Ипполитовой; снятие напряжения с мышц всего тела и органов артикуляции у заикающихся детей Н.А.Рождественской, Е.Л.Пеллингер; оздоравливающие и целительные методики К.П.Бутейко, А.Н.Стрельниковой; образная гимнастика по М.Норбекову и др. Суть этих методик заключается в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра, что влияет на оздоровление организма.

Разработанные методики используются логопедами частично, и их приходится адаптировать к логопедической практике, так как тренировочные комплексы неинтересны детям, трудны для них и малопонятны. Кроме того, не все из них соответствуют природе ребенка. Значительная часть методик не учитывает положения А.А.Леонтьева, А.Р.Лурия о мотивации как главного фактора, определяющего качественное порождение речевого высказывания. В настоящее время также недостаточно разработаны вопросы положительной мотивации правильного дыхания в ходе коррекции речи, образности, формирования внимания к ощущениям в акте дыхания, использования нестандартного оборудования, оптимизирующего процесс постановки речевого дыхания.

Здоровьесберегающая технология формирования правильного речевого дыхания у детей 6 лет с ОНР, направлена на физическое развитие и укрепление здоровья детей с речевой патологией, на развитие физических качеств и двигательной активности, на целенаправленное воздействие на дыхательную и голосообразовательную функциональные системы организма с целью преодоления ТНР, на оптимизацию коррекционного процесса с использованием полифункционального оборудования (в дальнейшем — ПФО). Нестандартное оборудование может служить различным целям, тем самым оно становится полифункциональным и включает в себя сухой бассейн, фитболы, пузырьковую колонну, светящуюся нить, подвесные конструкции, массажные коврики, фонотеку.

### **Этапы работы**

**На I этапе** мы создаем фундамент для формирования правильного дыхания на основе сохранных функциональных систем детского организма. Опираясь на имеющиеся у ребенка дыхательные и двигательные навыки, мы учим его направлять внимание на тот орган, который подвергается коррекции, и к самому акту дыхания; сохранять вертикаль позвоночника. Средством реализации этих задач являются упражнения и эмоционально-игровые настройки. Так, упражнения «Медвежонок в берлоге», «Страшный сон мышонка», «Заячи бега» побуждают детей к утрированию дыхания, к регуляции его частоты и места возникновения. Упражнение «Великан» способствует релаксации и растяжению позвоночника. Игра и положительные эмоции увеличивают мотивацию детей и повышают их способность к волевому усилию.

**На II этапе** приоритетной становится тренировка дыхательных мышц с целью увеличения дыхательного объема и улучшения качественных характеристик движений дыхательной мускулатуры. Формирование качественных характеристик движений происходит на контрасте напряжения и расслабления. Поэтому мы помогаем детям максимально расслабляться, применяя игры типа «Медуза», «Чайка», «Ленивец», «Отдых», а также учим чередовать напряжение и расслабление сначала крупных мышц, затем дыхательных (игры «Полоскание», «Гора» и др.). Улучшить качественные характеристики движений мышц, участвующих в акте дыхания (шеи, Фудино-ключично-сосцевидных), помогают игры-упражнения «Буратино удивился», «Колобок», «Надави на бортик» (затылком, лбом, ухом, подбородком). Укреплению брюшных мышц способствуют упражнения «Ёжики», «Водный велосипед», «Переложил шарики ногами», «Бревнышки». Таким образом, для развития нервно-мышечного аппарата мы используем специальные игровые упражнения с ПФО, направленные на увеличение силы сокращений дыхательных мышц, на повышение их выносливости, что укрепляет мышечный корсет и вертикаль позвоночника, способствует улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания.

#### **Задачи III этапа:**

- создание активного вдоха с акцентом на качественные его характеристики (силу, скорость и объем воздушного потока);

- регуляция дыхательного ритма. Отработка этих навыков дыхания способствует улучшению аэродинамики воздушного потока, созданию внутриклеточного сопротивления и активизации рефлексогенных зон верхних дыхательных путей. Мы учим детей контролировать и регулировать длительность и глубину вдоха, выдоха и пауз между ними. Силу и направленность выдоха формируют упражнения «Ветер, ветерок, ветрище», «Костер». Осознанной задержке дыхания способствуют игры «Поиграй со светлячками», «Ловцы жемчуга». Результатом использования этих упражнений является сформированный стереотип правильного дыхания.

#### **Задачи IV этапа:**

- автоматизация нижнереберного диафрагмального типа дыхания;
- формирование речевого дыхания.

В основу тренинговых циклов легли упражнения парадоксальной гимнастики А.Н.Стрельниковой, согласно которой тренировочный эффект усиливается благодаря созданию дополнительного сопротивления как дыхательным мышцам, так и потоку воздушной струи. В основу адаптированных игр положен принцип парадоксального дыхания, который призван сформировать игры-упражнения «Пожарники», «Насос», «Гармошка», «Шарик», «Сосчитай мячики», «Покачай игрушку на животе». При проведении этих упражнений детям дается установка — делать шумный вдох носом на максимум движения, а выдох произвольный. При этом оборудование создает дополнительное сопротивление или нагрузку. Рассматривая физиологическое дыхание как один из факторов здоровьесбережения ребенка, а речевое — как фундамент для формирования устной речи, нам удалось удовлетворить потребности детей в двигательной активности и различных формах деятельности, сообразной их природе; сформировать паттерн дыхания в наиболее сжатые сроки и без ущерба для психофизического здоровья ребенка и педагога; вызывать и закрепить у детей энергетический экономный тип дыхания, который лежит в основе речевого дыхания; обеспечить комплексное развитие всех систем, отвечающих за речевое высказывание (мимический и артикуляционный праксис, голосообразование и просодия).

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**

#### **• «Медвежонок в берлоге»**

Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.  
Описание. Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.

Педагог.

Медведь в берлоге сладко спит

И шумно, на весь лес сопит.

Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.

• **«Страшный сон мышонка»**

Цель. Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.  
Описание. В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.

Педагог.

Как дышит мышка-крошка,

Коль снится злая кошка?»

Дети дышат поверхностно и учащенно.

• **«Заячи бега»**

Цель. Стимулировать глубокое, частое дыхание.

Описание. Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.

• **«Великан»**

Цель. Формировать вертикаль позвоночника.

Педагог. Дети, представьте, что сенсорная комната — это пещера гномов, добывающих самоцветы. Светильники не способны показать нам все великолепие драгоценных камней, сокрытых в глубине пещеры. Здесь трудно дышать, мало свежего воздуха. Сверху давит каменный потолок. Каждый из вас — могучий великан, который с радостью помогает гномам удерживать этот каменный свод. Вы уверены в своих силах, и это видно по вашим телам. Вы очень прямые и высокие, живот втянут, головой вы устремлены вверх, тянетесь макушкой, плечами все выше и выше! Вы становитесь выше и стройнее. Почувствуйте, как вы красивы, могучи и надежны. Все самоцветы подземелья у ваших ног Гномы благодарят вас за помощь маленьким труженикам. И вы делаете это для них с радостью и любовью.

• **«Медуза»**

Цель. Учить детей расслаблять мышцы всего туловища с последующим напряжением их.

Описание. Дети лежат на ковриках, руки и ноги врозь.

Педагог.

Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю.

На сигнал «Шторм!» дети сворачиваются калачиком, напрягаются. «Шторм закончился» — дети снова расслабляются, ложатся свободно.

• **«Чайка»**

Цель. Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.

Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине.

Педагог.

Спокойно на спине лежу,

Как чайка, медленно летаю.

Ладонями в воде скольжу:

Вверх — вдох, на выдох — опускаю.

Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.

• **«Ленивец»**

Цель. Удерживать позу общего расслабления.

Описание. Дети ложатся животом на мячи-гиганты.

Педагог.

Я ленивец, милый, славный,

Неуклюжий и забавный.

Вишу на ветке целый день.

Даже и висеть мне лень.

• **«Отдых»**

Цель. Учить расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса.

Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, широко расставив ноги, держа руки вдоль туловища, и отдыхают опустив голову на грудь. Педагог осуществляет контроль за качеством расслабления детей.

• **«Полоскание»**

Цель. Учить выполнять упражнение с усилием, преодолевая сопротивление.

Описание. Дети стоят возле сухого бассейна, опустив в него руку (ногу), и выполняют движения вправо, влево и вглубь с последующим встряхиванием воображаемых брызг.

Педагог.

Руки в бассейн опущу,

Тщательно прополощу.

Ну, а потом по порядку

Выну, стряхну, разотру.

• **«Тора»**

Цель. Развивать силу и амплитуду движений мышц плечевого пояса.

Описание. Дети стоят возле сухого бассейна и сгребают руками шарики в кучу.

Педагог.

Это, конечно, не Эверест.

Гору нагреб я руками.

Горы покруче, наверное, есть.

Попробуйте, сделайте сами!

• **«Буратино удивляется»**

Цель. Активизировать мышцы плечевого пояса.

Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.

Педагог.

Удивляется полено:

— Папа Карло, где колено?

Поднимает плечики,

Смотрит так доверчиво.

Дети попеременно поднимают вверх правое, потом левое плечо.

• **«Колобок»**

Цель. Формировать плавность и амплитуду движения мышц шеи.

Описание. Дети сидят на мячах-гигантах.

Педагог.

Покатился колобок

С левого на правый бок.

А потом на спинке,

Будто по тропинке.

Дети совершают круговые вращения головой, затем расслабляют мышцы шеи.

• **«Ёжики»**

Цель. Формировать силу и точность движения. Осуществлять массаж мышц спины.

Описание. Дети-Ёжики бегут по залу, фырчат: «ф-ф-ф». По сигналу педагога они сворачиваются клубочком на массажных ковриках и сгруппировываются.

• **«Водный велосипед»**

Цель. Укреплять мышцы ног и брюшного пресса. Ритмизировать движения в соответствии со стихотворным текстом.

Описание. Дети сидят в сухом бассейне, опираясь спиной о бортик.

Педагог.

Водный мой велосипед

Как он любит непосед!

На педали нажимаю,

Рыбок стаи распугаю.

Дети выполняют ногами движения, имитирующие вращение педалей.

• **«Переложки шарики ногами»**

Цель. Укреплять нижние мышцы живота, ног.

Описание. Дети, лежа (сидя) в сухом бассейне, захватывают ступнями прямых ног шарики и перекладывают их.

• **«Бревнышки»**

Цель. Укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений.

Описание. Дети лежат в бассейне, вытянувшись.

Педагог.

Лесоруб срубил бревно —

Ловко катится оно.

Дети перекатываются от одного бортика бассейна к другому.

• **«Ветер, ветерок, ветрище»**

Цель. Формировать направленность и силу выдоха.

Описание. Дети дуют на подвесные звуковые мобайлы, изображая ветер разной интенсивности.

• **«Костер»**

Цель. Упражнять в продолжительном выдохе. Учить дышать в заданном ритме.

Описание. Педагог включает светящуюся нить. Дети помогают ему задуть или разжечь воображаемый костер.

- **«Поиграй со светлячками»**

Цель. Отрабатывать ритм и темп дыхания.

Описание. Педагог включает светящуюся нить. Дети делают ритмичные вдохи и выдохи в соответствии с режимом мигания огоньков на нити.

- **«Ловцы жемчуга»**

Цель. Упражнять в задержке дыхания.

Описание. На дне сухого бассейна лежит воображаемая ракушка с жемчужиной. Дети должны задержать дыхание и достать жемчужину со дна бассейна, разгребая руками мячики.

- **«Пожарники»**

Цель. Тренировать короткий шумный резкий вдох, укреплять мышцы шеи.

Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, опираясь на них руками, спина прямая. На резком вдохе они поворачивают головы вправо, делают произвольный выдох и поворачивают головы прямо, затем повторяют движения, но уже в другую сторону.

- **«Насос»**

Цель. Тренировать дыхательную мускулатуру.

Описание. Дети стоят и опираются прямыми руками о мячи-гиганты. На шумном резком вдохе они надавливают на мяч, на произвольном выдохе возвращаются в исходное положение.

- **«Гармошка»**

Цель. Автоматизировать нижнедиафрагмальное дыхание.

Описание. Дети, держат перед собой мячи-гиганты и сдавливают их руками на шумном вдохе, затем делают произвольный выдох и возвращаются в исходное положение.

- **«Шарик»**

Цель. Отрабатывать нижнедиафрагмальное дыхание и длительность выдоха.

Описание. Дети сидят на мячах-гигантах, расставив ноги и держа руки на животе. На вдох они надувают живот, на выдох втягивают, слегка надавливая на него руками.

- **«Сосчитай мячики»**

Цель. Упражнять правильное речевое дыхание.

Описание. Мячики из сухого бассейна рассыпаны по полу перед детьми. Дети, наклоняясь, делают шумный вдох носом. На выдохе они поднимают мячики, считают их и кладут в бассейн.

- **«Покачай игрушку на животе»**

Цель. Укреплять мышцы живота. Способствовать активному вдоху и выдоху.

Описание. Дети лежат в сухом бассейне на спине. Небольшую игрушку они помещают на живот. На шумном вдохе носом дети поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают ее.