



Дыхательная гимнастика для детей с нарушениями речи

Речевая функция формируется у малыша по мере того, как он взрослеет. И чем старше становится маленький человек, тем более внятной и осознанной становится его речь. Но если на развитие этой функции начинают оказывать влияние негативные факторы, то это приводит к появлению различных речевых патологий. Чаще всего у маленьких деток появляются проблемы со звуковоспроизведением, ритмикой и темпом речи.

- Например, дыхание попеременно через левую и правую ноздрю положительно влияет на функцию мозга. Тренированность дыхательной системы определяет физическую работоспособность и выносливость. Процесс дыхательных упражнений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. С целью систематического использования упражнений дыхательной гимнастикой можно включать в комплексы утренней гимнастики и физкультурных занятий. Комплексы можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний в холодное время года с детьми от 3 до 7 лет, начиная с упрощенной формы.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ЛЕТ (МЕТОДИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ)

- **«Разминка».**

- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу.

Присесть, скрестить руки навстречу друг другу, вдох носом — активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд восемь раз без пауз. Темп 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

- **«Наклоны».**

- Часть первая
- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»).
- Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом — быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью — и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп — 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.

- **«Наклоны».** Часть вторая.
- Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый, но не шумный. Вернуться в исходное положение не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1–2 вдоха в секунду, движения ритмичные. Повторить 10-20 раз.
- **«Маятник»**
- Исходное положение: стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз.
- Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.
Указанные упражнения выполнять с коротким вдохом: не стараться набрать как можно больше воздуха, а наоборот – делать вдох по объему меньше, чем возможно. Обязательно не помогать выдоху. Руки не уводить далеко от тела.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром родителей.

Воспитатель: Гришина Т.Б.

