

Дыхательная гимнастика в детском саду

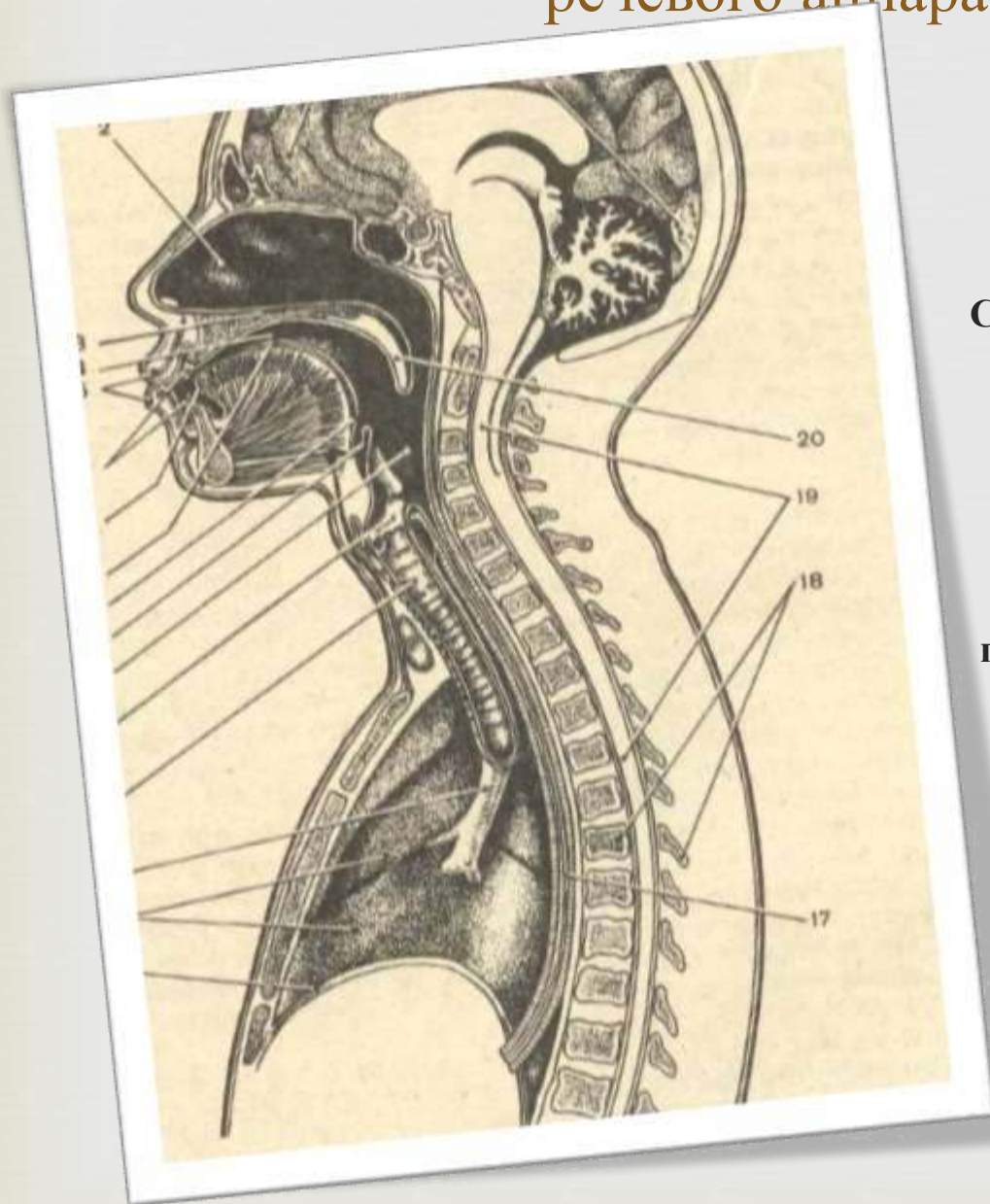
**Учитель-логопед
Цыганкова А.А.
МБДОУ №14**

План работы:



1. Анатомо-физиологические механизмы речи.
2. Значение дыхания в формировании фонетически правильной речи дошкольника.
3. Применение парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой
4. Игры и упражнения по формированию силы воздушной струи.

Анатомо-физиологическое строение речевого аппарата



Строение речевого аппарата: 1 – головной мозг, 2 – носовая полость, 3 – твердое небо, 4 – ротовая полость, 5 – губы, 6 – резцы, 7 – кончик языка, 8 – спинка языка, 9 – корень языка, 10 – надгортанник, 11 – глотка, 12 – гортань, 13 – трахея, 14 – правый бронх, 15 – правое легкое, 16 – диафрагма, 17 – пищевод, 18 – позвоночник, 19 – спинной мозг, 20 – мягкое небо

Физиологические механизмы речи



К *периферическим системам обеспечения речи* относятся:

- 1) **энергетическая система дыхательных органов** (дыхательный отдел), необходимая для возникновения звука, легкие и главная дыхательная мышца - диафрагма;
- 2) **генераторная система** (голосовой отдел) - звуковые вибраторы (голосовые связки гортани), при колебании которых образуются звуковые волны;
- 3) **резонаторная система** (артикуляционный отдел) - носоглотка, череп, гортань и грудная клетка

Дыхательный аппарат включает в свой состав **грудную клетку** с расположенными в ней **легкими, трахеей и бронхами**, а также **диафрагму и мышцы брюшного пресса**. Благодаря работе дыхательного аппарата мы получаем необходимую для речи струю выдыхаемого воздуха. Вся наша речь строится на выдохе, именно струя выдыхаемого воздуха является основой для голосо- и звукообразования. Если эта выдыхаемая воздушная струя по каким-то причинам не сможет попасть в ротовую полость, то речеобразование становится невозможным. Если же проходящая через гортань воздушная струя является слишком слабой, то и голос у человека звучит слабо. По этой причине уже с раннего возраста важно заботиться о развитии и укреплении дыхательного аппарата ребенка.

Немаловажную роль для развития устной речи детей играет правильная постановка у них дыхания. Конечно, звуки речи, просодемы образуются при известном положении артикуляционных органов, но при обязательном условии: через артикуляционные органы должна проходить струя воздуха, идущая из легких. Струя воздуха предназначена прежде всего для дыхания; значит, ребенок должен научиться одновременно и дышать, и говорить. В первые годы жизни это бывает не так просто, и тут должен прийти на помощь ребенку воспитатель, имеющий профессиональные знания.

Терминология



- ❧ *Физиологическое дыхание* непроизвольно, т. е. не зависит от воли, сознания человека. Оно протекает рефлекторно и сопряжено с самим понятием «жизнь». Дыхание, кроме того, представляет собой основу процесса образования речи.
- ❧ *Речевое дыхание* — это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот. В речи вдох и выдох взаимосвязаны и непрерывны, поэтому необходимо выработать в процессе занятий плавный и постепенный выдох, обеспечивающий длительное фонирование.

❧ Различают 3 типа дыхания: **ключичное** (плечевое), **грудное** (реберное), **диафрагменное** (брюшное) -- в зависимости от той области, где происходит основное мышечное движение, расширяющее и сжимающие легкие.

❧ Наиболее полезным для речевого процесса является **реберно-диафрагменный** тип дыхания. При нем работают межреберные мышцы, диафрагма, косые мышцы живота. Этот тип дыхания называют еще **фонационным**.

Виды речевых нарушений, в симптоматике которых имеется синдром нарушения физиологического и речевого дыхания

- ❧ **Дисфония** (расстройство голосообразования, при котором голос сохраняется, но становится слабым, хриплым, вибрирующим) и **афония** (отсутствие голоса) - органические нарушения голоса при хронических ларингитах, парезах и параличах гортани, состояниях после удаления опухолей. Проявляется в нарушениях дыхания и голоса, вследствие дискоординации рефлекторных механизмов дыхания и голосообразования.
- ❧ **Фонастения** - функциональное нарушение голоса, на начальных стадиях не сопровождаемое видимыми изменениями в голосовом аппарате. Проявляется в нарушении координации дыхания и фонации, невозможности владения голосом - усиливать и ослаблять звучание, в появлении детонации и ряда субъективных ощущений. Острые формы могут сопровождаться афонией - полным отсутствием голоса.
- ❧ **Ринолалия** - нарушение тембра голоса и звукопроизношения, обусловленное анатомо-физиологическими дефектами речевого аппарата. При ринолалии артикуляция звуков, фонация существенно отличаются от нормы наличием измененного назализованного тембра голоса. Возникает от неправильного направления голосовыдыхательной струи вследствие либо органических дефектов носоглотки, носовой полости, мягкого и твердого неба, либо расстройств функции мягкого неба. Физиологическое дыхание осуществляется через рот, а не через нос. Ротовой выдох в речевом акте затруднен из-за чрезмерно поднятого корня языка.

- ❧ **Тахилалия** - патологически ускоренный темп речи, вследствие преобладания процессов возбуждения, а также ослаблением тормозных процессов, играющих роль в каждом движении, при котором сокращение одной группы мышц сменяется сокращением другой группы. Проявляется в преимущественном нарушении дыхания
- ❧ **Заикание** - нарушение темпоритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата. При заикании наблюдаются разнообразные изменения со стороны дыхания, касающиеся пути воздуха, расходования речевого дыхания и дыхательных движений. Дыхание у заикающихся является одновременно и грудным и брюшным. Клонические и тонические нарушения в речи проявляются и в характерной прерывистости дыхания. Речевое дыхание нарушается различно: начало речи бывает с шумным выдохом и коротким вдохом или выдохом, не рассчитанным на фразу, иногда появляется озвученное дыхание, часто заикающиеся говорят на вдохе.
- ❧ **Дизартрия** - нарушение произносительной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации речевого аппарата.

Задачи работы над дыханием



- ❧ Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания.
- ❧ Вырабатывать более глубокий вдох и более длительный выдох.
- ❧ Развивать фонационный (озвученный) выдох.
- ❧ Развивать речевое дыхание.
- ❧ Тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.

Требования к проведению занятий:



❧ не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;

❧ температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;

❧ одежда не должна стеснять движений;

❧ не заниматься сразу после приема пищи;

❧ не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой



Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма, отличающийся от всех других дыхательных гимнастик тем, что шумный, короткий (как хлопок) вдох носом делается во время движений, сжимающих грудную клетку, а не раскрывающих ее, как рекомендовалось до Стрельниковой. Таким образом тренируется внутренняя скрытая от нас мускулатура органов дыхания.

Так как все упражнения, сочетают короткий и очень активный вдох с движениями частей тела(руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс), то обеспечивается насыщение организма кислородом и активизация обменных процессов на клеточном уровне.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой способствует:



- Улучшению носового дыхания;
- Ликвидации заболеваний верхних дыхательных путей;
- Улучшению состояния сердечно-сосудистой системы;
- Улучшению зрения, памяти;
- Ликвидации различных неврозов(в том числе и логоневроза)
- Улучшению работы системы пищеварения (язвы, колиты);
- Укреплению сосудов на ногах;
- Улучшение работы мочеполовой системы;
- Улучшению звучания голоса.

Возрастные показатели



Стрельниковской гимнастике можно обучить ребенка с 3-4 лет.

Организму ребенка дыхательная гимнастика помогает расти и развиваться максимально здоровым, а в пожилом возрасте тормозит процессы старения.

Правила выполнения гимнастики:



- Вдох - предельно активный, выдох абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру вдыхайте, как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе.
- Соблюдайте ритм маршевого шага, все упражнения выполняйте под счет.
- Начинайте с 4 вдохов-движений, постепенно доводя до 8, 16, 24, 32
- Вдох и выполняемое движение выполняются одновременно, а не поочередно.
- Все упражнение можно выполнять, как стоя, так и сидя, и лёжа.

Упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой



Упражнение «Ладони» - встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить. Делать активный короткий, шумный вдох носом и одновременно сжимать ладони в кулаки.

Упражнение «Погончики» – встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка руки разжимаются. На пассивном выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение «Насос» - встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз, к полу: спину круглая, голова опущена (смотри вниз, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз) Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью — в этот момент абсолютно пассивно — уходит выдох через нос или рот.

Упражнение «Кошка» - встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками лёгкое хватательное движение. Голова поворачивается вместе с туловищем. Выдох происходит пассивно при выпрямлении колен.

- **Упражнение «Обними плечи»** - встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, при чем какая над какой – все равно. Главное - помнить, что положение рук в течение всего упражнения менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки расходятся в стороны, но не до исходного положения, выдох происходит пассивно.

- **Упражнение «Большой маятник»** - встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже их)– вдох. И с разу же без остановки слегка отклонитесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.
- **Упражнение «Поворот головы»** - встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно коротко понюхайте воздух слева. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине, но голова при этом не останавливается.

- **Упражнение «Ушки»** - встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами.
- **Упражнение «Маятник головой»** - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол – вдох, Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок – тоже вдох. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею не напрягайте.

- **Упражнение «Перекаты»** - правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Перенесим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке,, согнута в колене — на нее не опираться). Слегка присели на правой ноге – вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте) Итак, вперед – назад вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

Меняйте ноги(переставляйте их)либо после каждой «тридцатки», либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. Всего по «сотне» вдохов-движений на каждую ногу.

- **Упражнение «Передний шаг»** - встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или рот уходит вдох.
- **Упражнение «Задний шаг»** - встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкой танцующее приседание. Затем ноги на какое-то время выпрямляются – выдох ушел. Лево́й пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются – выдох уходит. Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Правильный темпо-ритм.

Правильный ритм выполнению упражнений задает простое незатейливое стихотворение:

«Чижик-пыжик, где ты был?»



«На Фонтанке воду пил.

Выпил рюмку, выпил две, -

Зашумело в голове.»

Стали Чижика ловить,

Чтобы в клетку посадить.

Чижик-пыжик: «Чу-чу-чу!

Я ведь в клетку не хочу!»

В каждой строке по 4 ударных слога. Именно на эти ударные слоги и должны приходиться вдохи стерльниковской гимнастики. Проговаривайте это стихотворение про себя. Каждое упражнение выполняется на три повтора «Чижика»

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой поможет сформировать физиологически правильный тип дыхания диафрагмально-реберный.

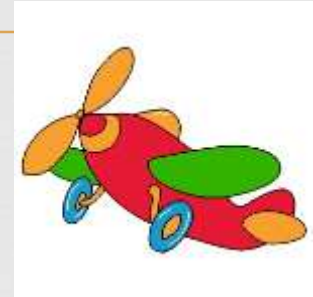
Вторая часть упражнений направлена на выработку сильной направленной воздушной струи, без которой невозможно произнесение большинства фонем.

Упражнения на выработку воздушной струи.

Упражнение «Самолетики» –



Самолет построил я,
Поиграть зову вас я.
Чей дальше улетит,
Тот пилот и победит.

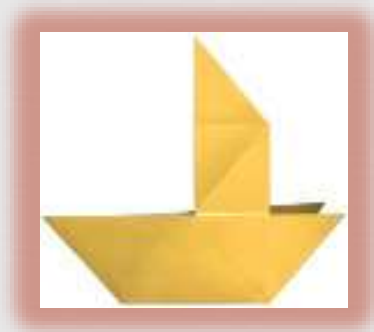


Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. Чей самолет улетит дальше, тот и выиграл.

Упражнение «Попутный ветер» -

Взрослый предлагает детям посоревноваться – чей бумажный кораблик «доплывет» до противоположного края стола. Взрослый демонстрирует детям различные приемы дутья. Можно дуть, не торопясь, сложив губы, как для произнесения звука «Ф», - тогда кораблик поплывет плавно спокойно. А можно изобразить резкий порыв ветра. Для этого губы следует сложить, как для произнесения звука «П», и подуть быстро и сильно – бумажный кораблик стремительно продвинется вперед или потерпит крушение в «бурном» море.

По волнам корабль плывёт.
Ты вдохни, надуй живот.
А теперь ты выдыхай
И кораблик продвигай.



Упражнение «Снежинки летят» -

На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».



Спасибо за внимание!