

*Заярная Людмила Ивановна*

учитель-логопед

МБДОУ Д/С №25 «Умка» МО г. Саяногорск

г. Саяногорск, Республика Хакасия

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОНР**

*Аннотация: в данной статье рассмотрена дыхательная гимнастика в качестве здоровьесберегающей технологии. В работе обоснована целесообразность применения дыхательных упражнений для детей.*

*Ключевые слова: дыхательная гимнастика, логопедическая работа, дети с ОНР.*

*Здоровье – это еще не все, но все  
остальное без здоровья – ничто...*

*Сократ*

В логопедической практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. Дети с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и психического развития. Им свойственны: эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, отсутствие двигательных, волевых усилий. Скованные и некоординированные движения при выполнении упражнений, недостаточная координация пальцев рук, поэтому логопеду приходится исправлять не только речевой дефект, но и нормализовать психическое и физическое состояние ребёнка с речевыми нарушениями.

Профессия логопеда стала популярной совсем недавно. О том, что раньше, в давние времена, люди говорили правильно, грамотно, язык был насыщенный, богатый эпитетами, нам доказывают произведения художественной литературы, написанные в то время.

Жизнь современных детей стала более легкой. Зачем учиться завязывать шнурки, если есть липучки. Зачем высмаркивать нос, когда есть специальные отсосы. Зачем рисовать, когда есть компьютер.

Решать задачу развития детей помогают здоровьесберегающие технологии. Неслучайно коррекционную педагогику называют лечебной.

В этой статье мы рассмотрим способ, как повысить иммунитет ребенка, используя дыхательную гимнастику. Этим же способом можно восстановить дыхательную систему после заболеваний, а также предотвратить частые простудные заболевания. А если ваш ребенок отличается гиперактивностью, то благодаря дыхательной гимнастике, он научится расслабляться и успокаиваться.

При рекомендации и назначении таких лечебных занятий для детей, естественно учитывается их возраст, поэтому дыхательные упражнения для дошкольников предлагаются в качестве игры с объяснением ощущений, которые они должны испытывать в ходе их проведения. Ребенок будет пытаться копировать движения, которые ему будут показывать, но только когда он научится ощущать, к примеру, как его легкие максимально наполняются, дыхательные упражнения для детей будут проводиться с наибольшей пользой.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Дыхательная гимнастика – ритмичные шумные вдохи и выдохи способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обменные процессы, психоэмоциональное состояние, выводят из стресса, повышают иммунитет.

Упражнения дыхательной гимнастики направлены на закрепление навыков диафрагмального-речевого дыхания (оно считается наиболее правильным типом

дыхания). Во время проведения дыхательной гимнастики ведётся работа над развитием силы, плавности, длительности выдоха. Кроме оздоровительного значения – выработка правильного дыхания необходима для дальнейшей работы над коррекцией звукопроизношения. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развивающиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Одни из лучших дыхательных гимнастик основаны на методике Александры Стрельниковой, активно используемой в дошкольных учреждениях. В ее основе лежат так называемые активный вдох и пассивный выдох. Каждый вдох производится одновременно с каким-либо движением.

Игры и упражнения на развитие речевого дыхания *без участия голоса*: «Игрушки сели на качели», «Кошечка спит», «Футбол», «Снегопад», «Бабочка».

Дыхательно-голосовые упражнения и игры *на материале гласных и согласных звуков*: «Гудок паровоза», «Полет самолета», «Царство ветров», «Жук».

Дыхательно-голосовые упражнения и игры *на материале слогов*: «Умный молоток», «Паровоз», «Дрова».

Дыхательно-голосовые упражнения и игры *на материале слов, предложений и фраз*: «Далеко-высоко», «Обратный счет», «Считалочка».

Дыхательные упражнения необходимо проводить по 10 минут дважды в день, но не раньше, чем через час после приема еды. Лучше всего во время утренней гимнастики, чтобы заинтересовать всю группу, обязательно проводить занятия в игровой форме и придумать каждому упражнению свое детское название.

Вот примеры таких упражнений: «Часики», «Трубач», «Петух», «Каша кипит», «Паровозик», «На турнике», «Насос», «Регулировщик», «Лыжник», «Маятник», «Гуси летят», «Семафор».

Этой процедурой родители сами могут заниматься с детьми во время прогулок на свежем воздухе. Одним из простейших и любимых малышами занятий является предложение понюхать воздух или цветы, причем делаться это должно исключительно носом, раз за разом ребенок это будет делать лучше, производя глубокий и правильный вдох и рассказывая вам о своих впечатлениях. Хорошо бы купить и мыльные пузыри – идеальное сочетание пользы для здоровья и удовольствия. Если ваш малыш посещает детский сад, то будьте уверены, что он уже знает основы дыхательной гимнастики, так как она является одной из обязательно проводимых там процедур. Она не очень сложна, и ее можно легко выполнять в домашних условиях.

Логопедическая практика показывает, что с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, стертой формой дизартрии, моторной, сенсорной алалией, заиканием, ринолалией. 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.

Правильная речь является одной из важнейших составляющих полноценного развития личности, процесса его социальной адаптации. Значительный процент речевых нарушений проявляется в дошкольном возрасте, так как этот возраст является сенситивным периодом развития речи. Своевременное устранение речевых нарушений предупреждает их отрицательное влияние на формирование личности и на все составляющие здоровья ребёнка.

ЗСТ, влияющие на формирование гармоничной, творческой личности, на проблему социальной адаптации дошкольников, на развитие личности ребёнка и подготовка его к самореализации в жизни с опорой на ценностные ориентиры, такие как здоровье, помогают логопеду в комплексном, поэтапном устранении речевых нарушений.

### ***Список литературы***

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4–7 лет. – Учитель, 2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Учитель, 2008.
3. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – Учитель, 2009.
4. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кадраильская, Г.П. Попова. – Учитель, 2007.
5. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие. – М.: Т.Ц. Сфера, 2005.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://weburok.com/1472243/Статья-Здоровьесберегающие-т/> (дата обращения: 20.09.2018).