

*Павлюк Оксана Алексеевна*

воспитатель

*Семькина Елена Васильевна*

учитель-логопед

МБДОУ «Д/С №52»

г. Белгород, Белгородская область

**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРИМЕНЕНИЮ  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
И КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

*Аннотация:* в статье доказывается актуальность и значение проведения упражнений дыхательной гимнастики для здоровья ребенка в целом и для корректирующей логопедической и психоэмоциональной работы. Авторами представлены упражнения из опыта работы и условия их проведения.

*Ключевые слова:* дыхательная гимнастика, правильное дыхание, дошкольники, логопедическая, коррекционная работа.

Правильное дыхание это основа здоровья всего организма и, в частности, четкой речи. Дети дошкольного возраста часто подвержены заболеваниям органов дыхания, страдают от частого насморка, продолжительного кашля, вследствие чего у них развивается поверхностное ротовое дыхание. Оно, в свою очередь, ведет к недостаточному насыщению воздухом всех органов и систем, от этого слабеет иммунитет, и заболевания случаются снова и снова. Разорвать этот порочный круг поможет целенаправленное развитие дыхания. У детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) частые простуды накладываются на их физиологические нарушения, что еще более усугубляет их положение. Их речь тиха, невнятна, у них часто не хватает воздуха, чтобы окончить фразу, из-за неправильной воздушной струи произношение звуков искажается. Такие дети бывают частоболеющими, бледными, часто устают от физических упражнениях, раздражительны. Таким образом мы доказали, что правильное дыхание важно учитывать для здоровьесберегающей и

коррекционной деятельности. Упражнения дыхательной гимнастики можно рекомендовать в режиме дня как общеобразовательных, так и групп компенсирующей направленности, а также в деятельности логопедов.

*Значение дыхательной гимнастики* для организма ребенка трудно переоценить:

– все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы и системы начинают полноценно работать, ребенок меньше болеет. Поскольку налаживается кислородообмен в головном мозгу, дети становятся более работоспособными, развивается интеллект;

– насыщение кислородом мышц способствует развитию мускулатуры, выносливости, волевых усилий;

– дыхательные упражнения учат управлять своим дыханием, и как следствие, формируется способность контролировать своё поведение. Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению, помогает бороться с волнением, эмоциональной усталостью;

– корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляются органы речевого аппарата, что ведет к устранению логопедических проблем.

Начинать дыхательные упражнения можно уже с детьми 2–3 лет. Начинать проводить занятия индивидуально. Помещение должно быть хорошо проветренным, желательно после влажной уборки, в теплое время года с открытой форточкой.

*Техника выполнения:* не напрягать мышцы шеи, не поднимать плечи, не надувать щёки (можно придерживать ладошками). Вдыхать всегда через нос. Выдыхать плавно.

*Упражнения для диафрагмального дыхания* нужно начинать из положения лёжа. Положите на животик ребенку игрушку и попросите покачать её вверх (надуть живот), вниз (выдохнуть воздух). Дети постарше могут представить, что живот – это шарик, положить на него ладошки и ощущать, как он надувается и сдувается. В психологической коррекции способствует расслаблению.

*Упражнение для контроля носового вдоха и направленного выдоха.* Подготовьте искусственный цветок, капните на него капельку лимонного или апельсинового сока (с осторожностью для детей с аллергией) и вырежьте полоску бумаги в виде свечки. Попросите ребёнка сначала понюхать цветок, потом задуть на свечу. Дети постарше могут выполнять это упражнение по представлению.

*Упражнения для плавного, длительного выдоха.* Можно вырезать из цветной писчей бумаги снежинки, листики, капельки, подвесить их на ниточки, ватные шарики, половинки ореховых скорлупок или кусочки пробок превратить в кораблики и т. п. Сначала можно просто сдувать со стола, потом соревноваться, кто дальше сдует, можно построить из строительного материала лабиринты, арки, ворота и задуть шарик (аэрофутбол), соревноваться чей кораблик быстрее приплывёт в порт и т. п. Можно использовать одноразовую трубочку.

В работе с группой детей можно использовать озвученный выдох. Например «Гуси вытянули шеи и закричали: га-га-га!», «Насос через нос набрал воздух и накачивает его в шину с-с-с». «Чайник закипел ш-ш-ш».

*Упражнения на увеличение объёма легких и длительный выдох.* «Чья дудочка дольше гудит?», «Чей шарик (пёрышко) дольше в воздухе?», «Чья полосочка дольше трепещет» и т. д.

Таким образом, видим несомненную пользу проведения упражнений дыхательной гимнастики для развития детей и в коррекционной работе. Проведение такой гимнастики должно быть систематическим, разнообразие не ограничивает творчества педагога в изготовлении пособий, главное, они должны быть безопасны для детей.

### ***Список литературы***

1. Лисовская В.А. Значение дыхательной гимнастики при работе с дошкольниками / В.А. Лисовская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2021/11/28/znachenie-dyhatelnoy-gimnastiki-pri-rabote-s>