

Гладких Татьяна Александровна

педагог-психолог

Акиншина Наталья Сергеевна

логопед-дефектолог

МБДОУ Д/С №70 «Центр развития ребенка «Светлячок»

г. Белгород, Белгородская область

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК МЕТОД СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

***Аннотация:** основная мысль авторов заключается в снижении уровня эмоционального напряжения в ходе интеграции дыхательных практик йоги и гимнастики в работу с детьми с тяжелыми нарушениями речи. Авторами отмечено, что дети с нарушениями речи часто испытывают стресс и фрустрацию, что может негативно сказываться на их психоэмоциональном состоянии.*

***Ключевые слова:** тяжелые нарушения речи, дыхательная гимнастика, йога, снятие эмоционального напряжения, развитие речи.*

Детство – это время, полное открытий, игр и обучения. Однако для некоторых детей это может быть сложный период, особенно для тех, кто сталкивается с тяжелыми нарушениями речи. Эти нарушения могут вызывать не только трудности в общении, но и эмоциональное напряжение, что может негативно сказываться на общем развитии ребенка. Одним из методов, способствующих снятию этого напряжения, является дыхательная гимнастика. В данной статье мы рассмотрим, как дыхательные упражнения могут помочь детям с тяжелыми нарушениями речи, а также проанализируем связь между дыханием, эмоциональным состоянием и методами йоги.

Тяжелые нарушения речи – это группа состояний, которые могут включать в себя дислалии, алалии, афазии и другие расстройства, связанные с речевой функцией. Они могут проявляться в виде задержки речевого развития,

невозможности правильно произносить звуки, нехватки словарного запаса, непонимания речи других людей.

Причины нарушений речи могут быть разнообразными: генетические факторы, неврологические расстройства, травмы или заболевания. Эти нарушения могут привести к эмоциональному напряжению, социальной изоляции и низкой самооценке.

Эмоциональное напряжение может иметь серьезные последствия для детей с нарушениями речи. Оно может проявляться в тревожности, депрессии, астении (состоянии общего утомления).

Дети, испытывающие эмоциональное напряжение, могут испытывать трудности с концентрацией, что может усугубить их речевые проблемы. Это может привести к замкнутости и нежеланию общаться, что в свою очередь затрудняет развитие коммуникативных навыков.

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленных на развитие дыхательной функции и улучшение общего состояния организма. Она включает в себя различные техники дыхания, которые могут помочь снизить уровень стресса и эмоционального напряжения.

К принципам дыхательной гимнастики относятся: осознанность дыхания (упражнения направлены на осознание своего дыхания и его особенностей), ритмичность (дыхательные упражнения проводят в определенном ритме, что способствует расслаблению), упражнения на внимание (дети учатся сосредотачиваться на своих ощущениях и эмоциях).

Одним из главных преимуществ дыхательной гимнастики является ее способность снимать эмоциональное напряжение. Однако, дыхательные упражнения могут также способствовать и улучшению речевых навыков благодаря увеличению объема легких, развитию контроля над дыханием, укреплению речевого аппарата.

Отличным дополнением к дыхательной гимнастике для детей с тяжелыми нарушениями речи может стать йога, которая сочетает в себе физические упражнения, медитацию и дыхательные практики. В йоге особое внимание уделяется дыханию – пранаяме.

Практика йоги может помочь детям не только физически, но и эмоционально. Она учит детей управлять своими эмоциями и справляться с напряжением, что особенно важно для детей с речевыми нарушениями.

Дыхательные упражнения могут быть как простыми, например, упражнение «Дышим животом» (лягте на спину, положив руки на живот; сделайте глубокий вдох через нос, чувствуя, как живот поднимается; медленно выдохните через рот, чувствуя, как живот опускается; повторите 5–10 раз), так и более сложными, например, направленными на внимание, воображение и осознанность: упражнение «Цветок» (представьте, что вы держите в руках цветок; сделайте медленный вдох, «нюхая» цветок; выдохните, представляя, как цветок распускается; повторяйте, меняя воображаемые цветы).

Дыхательная гимнастика представляет собой эффективный метод снятия эмоционального напряжения у детей с тяжелыми нарушениями речи. Она не только способствует улучшению речевых навыков, но и помогает детям справляться с тревожностью и повышать самооценку. В сочетании с йогой, дыхательные упражнения могут стать мощным инструментом в арсенале специалистов и родителей, стремящихся поддержать своих детей в их эмоциональном и речевом развитии. Регулярная практика дыхательной гимнастики может оказать положительное влияние на общее состояние ребенка, способствуя его гармоничному развитию и социализации.

Список литературы

1. Александрова Ю.А. Психоземotionalное состояние и вегетативная регуляция у детей с нарушениями речи / Ю.А. Александрова, В.В. Семенова // Специальное образование. – 2017. – №2. – С. 5–12.
2. Вильдавский М.Ю. Йога для детей: метод. пособие / М.Ю. Вильдавский. – СПб.: Питер, 2007. – 160 с.
3. Кузнецова М.И. Дыхательная гимнастика для детей / М.И. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 96 с.