

Семенихина Наталья Васильевна

логопед

МБДОУ «Д/С №3 «Умка»

г. Киселевск, Кемеровская область

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ЛОГОКОРРЕКЦИОННОМ ПРОЦЕССЕ С ДЕТЬМИ-ДИЗАРТРИКАМИ

Аннотация: в статье рассматриваются методы, которые направлены на преодоление речевых проблем, связанных с неправильным дыханием. Эффективная работа в данном направлении способствует восстановлению физического, психоэмоционального благосостояния дошкольников и эффективной их социальной адаптации в будущем.

Ключевые слова: дыхание, дыхательные упражнения, дошкольники, гимнастика, диафрагма, дизартрия.

Как показывает практика, с каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией. У детей с дизартрией присутствуют нарушения звукопроизношения лексики, грамматики, фонематических процессов, мелодико-интонационные расстройства, обусловленные парезами: мышц языка, губ, мягкого неба, голосовых связок, мышц гортани, нарушением их мышечного тонуса и ограничением их подвижности. Для таких детей очень трудно выполнить длительный и экономичный выдох. Нарушения голоса характеризуются его слабостью, хриплостью, монотонностью, сдавленностью. Нарушается разборчивость, внятность, эмоциональная выразительность речи ребенка. Все эти проблемы вызывают трудности общения, влекут за собой определенные изменения личности, ведут к возникновению у детей закомплексованности [1, с. 12].

Цель дыхательных упражнений – формировать у детей умения и навыки правильного физиологического и речевого дыхания; развивать силу, продолжительность, постепенность и целенаправленность дыхания, увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономичный выдох [4, с. 27].

Задача специалистов – дать детям возможность развивать правильное дыхание.

В МБДОУ Детский сад №3 «Умка» города Киселёвска мы решили внедрить в свою работу с дошкольниками знаменитую дыхательную гимнастику Стрельниковой, которая была запатентована и исследована учеными, которые подтвердили ее эффективность.

Для коррекции дизартрии, прежде всего, необходимо установить тесный контакт с ребенком, внимательно, бережно относиться к нему. Обучение строим в коррекции дефекта устной речи и подготовке к усвоению грамоты.

Работа с детьми выстраивается следующим образом.

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений.

Для нормализации речевого дыхания и улучшения артикуляции часто используем «сценки без слов». Во всех играх педагоги участвуют вместе с детьми, показывая эмоции и движения. В «сценках без слов» присутствуют элементы пантомимы, а речевой материал специально сведен к минимуму, чтобы дать основы техники речи и исключить неправильную речь. Практика показывает, что дошкольникам нравятся такие сценки, хотя в начале не у всех они получаются.

Приведём несколько примеров таких упражнений:

Упражнение «Бегемотик». Ребенок, находящийся в положении сидя, кладет ладонь на область диафрагмы.

Сели бегемотики, потрогали животики,

То животик поднимается, то животик опускается.

Упражнение «Клювики». Взрослый предлагает ребенку рассмотреть носы (клювы) у разных животных и птиц на картинках. Дает инструкцию: «Вдыхай через нос и выдыхай через нос» и сопровождает действия ребенка рифмовкой:

Носиком дышу свободно,

Тише – громче, как угодно.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он и я, и ты [2, с. 14].

Особо хотелось бы отметить, что дошкольники подвержены частым вирусным заболеваниям. Как показывает статистика, родители даже и не догадываются, что причина этого может быть неправильное поверхностное дыхание. А значит, нет полноценной вентиляции легких и детскому организму не хватает кислорода.

Существует ряд упражнений, которые нацелены на тренировку быстрого дыхания. Такое дыхание помогает укреплению носоглотки и гортани. Ребенок, управляя дыханием, управляет собой. Отметим, что если у ребенка астма, то интенсивность упражнений нужно согласовать с врачом.

В своей практике часто использую игры на дыхание. Например, упражнение «Оркестр». Детям раздаются музыкальные инструменты – дудочки, губные гармошки – и предлагается сыграть вместе мелодию. Играя, ребята укрепляют свое дыхание.

Активным ребятам очень нравится играть в «Воздушный футбол». Маленькие творцы очень любят подышать на стекло или зеркало, что бы оно запотело. А потом нарисовать пальчиками картинку.

Интересна для них и игра «Снегопад». Ребятам нужно сдуть маленькие кочечки ваты. По подобию этой игры можно устроить листопад или полет бабочек.

По нашему мнению, отличная идея – устроить для дошкольников соревнования, например, «Чей паровоз гудит громче и сильнее». Кроме коррекционного эффекта, детям обеспечено много положительных и веселых эмоций. Или можно предложить «веселые коробочки» (упаковки киндеряиц, наполненные апельсиновыми корочками, сухими мятными листьями, ванилином и др.). Задача детей – определить по аромату, что за содержимое в коробочке. А на улице можно устроить мыльные праздники, привлекая родителей.

Полезные дыхательные упражнения эффективнее выполнять под чтение забавных стихотворений. Например, таких.

Самолетик-вертолетик

(Развести руки в стороны, подняв голову вверх). Задержать дыхание.

Отправляет всех в полет.

Жу-жу-жу (поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, ж-ж-ж)

Я постою и отдохну, и на лево полечу.

Кроме того, для детей собрана копилка дидактических игр. Представим несколько таких игр.

1. «Волшебный домик». Это яркий, фетровый домик. К нему прикреплены конверты с заданием внутри. Содержание конвертов меняется согласно теме недели.

2. «Березовый листик». К листу плотного картона на ниточках прикреплены маленькие листики из тонкого фетра.

На листик я подую,

А, значит, здоровым буду.

3. «Грибочки спрятались» или «Насекомые спрятались». Задача ребят сдуть листики, чтобы увидеть насекомых.

4. «Солнышко и тучки». Ребята превращаются в сильный ветер и начинают сильно дуть, прогоняя тучи.

5. «Волшебная шляпа». На шляпу нашиваются листья или снежинки (по сезонам). Надевая шляпу, ребенок пытается сдуть листья, направляя струю воздуха вверх [3, с. 21].

Информацию по дыхательной гимнастике обязательно предлагаем родителям. Материал для игр стали давать ребятам домой. Заранее проговариваем о правильности выполнения игры в домашних условиях. Можно также подготовить памятки и раздать и родителям детей из других групп.

Резюмируя вышесказанное, считаем, что использование гимнастики А.Н. Стрельниковой и дополнительные атрибуты, отлично мотивируют детей дизартриков на работу. Кроме того, это важно, как для физического, так и для умственного здоровья дошкольников. Важно перевести дыхательную гимнастику в игру для детей. Для этого можно использовать забавные стихотворения и интересные пособия. А главное, чтобы они были выполнены своими руками и больше привлекали внимание детей.

Список литературы

1. Вакуленко Л.С. Воспитание правильного звукопроизношения у детей: учебно-методическое пособие / Л.С. Вакуленко. – Мурманск: МГПУ, 2008. – 116 с.
2. Белякова Л.И. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушением речи / Л.И. Белякова, Н.Н. Гончарова, Т.Г. Шишкова. – М.: Книголюб, 2004. – 56 с. EDN QTOHZD
3. Полякова М.А. Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство / М.А. Полякова. – М.: Просвещение, 2015. – 160 с.
4. Ханышева Г.В. Логопед спешит на помощь / Г.В. Ханышева // Практикум по логопедии. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 109 с.