Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №93 комбинированного вида»

Картотека

Дыхательная гимнастика

(по лексическим темам)

Старшей группы (5 – 6 лет) компенсирующей направленности

Составитель: Т. В. Бобровская

2019

**Здоровьесберегающие технологии в коррекционной работе с детьми  с ограниченными возможностями здоровья**

Одна из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

*1. Соматическое здоровье* — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

*2. Физическое здоровье* — уровень роста и развития органов и систем организма.

*3. Психическое здоровье* — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Статистика утверждает, что здоровье ребенка на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья педагоги повлиять не могут, то другие 50% напрямую зависят от слаженной работы медицинских работников, педагогов и родителей.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми с ОВЗ является такая организация и методика проведения всех оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит дальнейшее развитие, но и укрепление здоровья ребенка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии.

Речевая патология у детей, на сегодняшний день, широко распространенная проблема. К сожалению, количество детей с нарушениями речи не уменьшается, а увеличивается.

**Дыхательная гимнастика** для детей состоит из простых упражнений, которая благотворно влияние на здоровье ребенка. Это связано с тем, что во время выполнения упражнений на дыхание для детей кровь активно насыщается кислородом. В результате улучшается работа сердечно-сосудистой системы, головного мозга, легких, нервной системы, органов пищеварения.

Цель работы: предупреждение, преодоление речевых нарушений у обучающихся в соответствии с их индивидуальными особенностями.

В зависимости от речевого диагноза, индивидуальных возможностей, возраста ребенка логопедическая работа проводится последовательно от простого к сложному.

Речь ребенка формируется в общении с окружающими его взрослыми. И очень важно, чтобы это общение, с самого раннего возраста, было грамотным, логичным, последовательным, доступным по возрасту.

Для того чтобы научиться выговаривать многие звуки, чтобы речь была плавной, ребенок должен уметь делать глубокий выдох через рот и плавный выдох через нос. Развить этот навык помогают специальные упражнения, направленные на выработку сильной и длительной воздушной струи.

**Как воспитать речевое дыхание у детей?**

Правильное функционирование речевого дыхания - перед началом говорения сделать достаточно глубокий вдох, затем в процессе речевого высказывания рационально расходовать выдох, добирая воздух на определенных речевых отрезках.

Работа по воспитанию у детей правильного речевого дыхания осуществляется в процессе общего речевого развития:

- игры и упражнения в речевой гимнастике (дыхательная гимнастика)

- в процессе ООД (физминутки, при уточнении произношения изолированных звуков)

- в музыкальной ООД(во время пения)

- вне ООД (игры и тренировочные упражнения)

Особое внимание необходимо уделять детям, у которых в покое дыхание неровное, поверхностное. Цель дыхательных упражнений- увеличить жизненную емкость легких, научить детей быстро и бесшумно производить вдох и рационально плавно расходовать воздух на выдохе. Необходимо учитывать , что работа в данном направлении идет поэтапно. В своей работе можно использовать различные упражнения, методики( гимнастика А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко , по системе йога и др.)

**Дыхательная гимнастика решает следующие задачи:**

Развитие дыхательной системы через специально подобранный комплекс, через игры и упражнения.

Обучение детей определять тип, глубину, частоту дыхания.

Обучение детей расслаблять и восстанавливать организм после физических нагрузок, эмоционального напряжения.

Обучение правильному вдоху, выдоху и их дальнейшая тренировка и развитие.

Предупреждение простудных заболеваний.

Профилактика ЛОР заболеваний.

Укрепление мышц носа, рта, глотки.

Виды здоровьесберегающих технологий используемые в работе с детьми с ОВЗ в нашей группе.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья, коррекционные технологии.

Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

- развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры...).

В работе с детьми используем дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).

**При выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие правила:**

* при вдохе плечи не должны подниматься;
* вдох делают через нос;
* выдох должен быть длительным, плавным;
* необходимо следить, чтобы ребенок не надувал щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);
* выдох должен быть плавным и длительным.
* не переусердствуйте, остаточно 5-6 повторений!!!

Регулярное выполнение дыхательных упражнений поможет ребенку развить речевое дыхание и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

 В данном комплексе используется сочетание дыхательных и физических упражнений, при выполнении которых возрастают объем и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются общие и дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

        В первые месяцы обучения логопед сам проговаривает текст, дети произносят только отдельные звуки, звуковые сочетания. В дальнейшем дети могут произносить текст самостоятельно. В специально подобранных стихотворениях, песнях, считалках, диалогах автоматизируются поставленные звуки, закрепляется лексический материал.

        Упражнения дыхательной гимнастики проводятся ежедневно в течение 5—10 минут в хорошо проветриваемом помещении. Их можно использовать как физкультминутки в процессе логопедического занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания.

|  |  |
| --- | --- |
| **Человек. Части тела.**  «Расту большой»  Поднять руки вверх, вдох носом; руки опустить вниз – на выдохе произносить:  «У – х – х – х»  Повторить 3 раза | **Осень**  «Листочки»  Ребёнок держит листок в правой руке, подносит ко рту, делает вдох через нос, затем спокойно дует на листок. Листок шевелится в руке. Следить, чтобы щёки не надувались. Можно сдувать листочки со стола, пока они все не окажутся на полу. Повторить 3 раза |
| **Моя семья**  «Мама кормит малыша»  Поднести руку ко рту – вдох через нос; на выдохе произносить «Ешь! Ешь! Ешь!» Повторить 3 – 4  раза | **Овощи**  «Капуста растёт»  Присесть. На вдох носом медленно подниматься; на выдохе произносить: «О – о –о –о - х!» Повторить 3 раза |
| **Фрукты**  «Кислое яблоко»  Вдох носом; на выдохе произносить: «Ф –у –у –у –у!»  Повторить 3 раза | **Лес. Ягоды. Грибы**  «Вдыхаем запах леса»  Руки поднять вверх – вдох носом; руки опустить вниз, выдох  Повторить 3 раза |
| **Деревья**  «Вдыхаем запах леса»  Руки поднять вверх – вдох носом; руки опустить вниз, выдох  Повторить 3 раза | **Перелётные птицы**  «Кукушка»  Вдох через нос. На выдохе произносить: «Ку – ку-ку» Повторить 3 раза |
| **Город**  «Строим дом»  Вдох через нос. На выдохе произносить: «тук- тук – тук» Повторить 3 раза | **Дом**  «Строим дом»  Вдох через нос. На выдохе произносить: «тук- тук – тук» Повторить 3 раза |
| **Дикие животные и их детеныши**  «Любопытный ёжик».  Поворачивать голову прямо – вправо, прямо - влево и одновременно делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдыхать через рот в сторону, произнося [пф]. Повторить 3 раза | **Зима**  «Снежинка»  Ребёнок держит в руке снежинку на ниточке, делает спокойный вдох носом, выдох плавный, снежинка при этом покачивается. Щёки не надувать.  Повторить 3 раза |
| **Зимующие птицы**  «Дятел на дереве»  Вдох носом, подняться на носки, руки вытянуть вверх, в стороны; На выдохе руки опустить вниз и произносить: «Тук –тук –тук!» Повторить 3 раза | **Зимние забавы**  «Катание с горки»  На вдох носом поднять руку вверх; на выдохе произносить: «У – у – у –у –х!» Повторить 3 раза |
| **Новогодний праздник**  «Катание с горки»  На вдох носом поднять руку вверх; на выдохе произносить: «У – у – у – у – х!» Повторить 3 раза | **Домашние животные и их детёныши**  «Лошадки фыркают»  Вдох через нос. Выдох - сильно дуть на расслабленные губы до получения вибрации. Повторить 3 раза |
| **Домашние птицы и их птенцы**  «Петух»  Мах руками – вдох через нос. На выдохе произносить: «Ку – ка- ре – ку» Повторить 3 раза | **Посуда**  «Горячий чай»  Ребёнок делает вдох носом, затем спокойно и плавно выдыхает ртом на руки, сложенные «чашечкой» у рта – «дует на горячий чай». Щёки не надувать. Повторить 3 раза |
| **Продукты питания**  «Варим суп»  «мешать суп» правой рукой, вдох носом; На выдохе произносить: «Буль – буль – буль» Повторить 3 раза | **Мебель**  «Молоток»  Вдох через нос. На выдохе произносить: «тук- тук – тук» Повторить 3 раза |
| **Одежда, обувь, головные уборы**  «Сдуваем пылинки»  Поворачивать голову прямо – вдох через нос, вправо - выдох, произнося [пф]; прямо – вдох, влево – выдох, произносим [пф]. Повторить 3 раза. | **День защитника Отечества**  «Трубач»  Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом – «труба». На выдохе медленно дует в «трубу», произнося различные звуки ([у],[м],[р],[ду]…). Повторить 3 раза |
| **Игрушки**  «Надуй шарик»  Ноги вместе, руки перед грудью, как бы держать шарик. Сделать плавный вдох через нос, на выдохе под счёт до 4 произносить [Ш]. Повторить 3 раза | **Праздник мам**  «Роза –одуванчик»  На розу вдох; на выдохе дуем на одуванчик. Повторить 3 раза |
| **Транспорт**  «Самолёт»  На вдох носом руки поднять в стороны; на выдохе произносить: «У – у – у –у!» Повторить 3 раза | **Весна**  «Капель»  Вдох через нос. На выдохе произносить: «Кап – кап – кап»  Повторить 3 раза |
| **Животные и птицы весной**  «Кукушка»  Вдох через нос. На выдохе произносить: «Ку – ку-ку» Повторить 3 раза | **Профессии, инструменты**  «Дровосек»  На вдохе руки сложить топориком и поднять вверх; На выдохе опустить вытянутые руки, наклониться, руками сделать махи между ног, произнести:  «У –у –у –у х!» Повторить 3 раза |
| **Космос**  «Ракета»  Руки внизу – вдох носом; на выдохе произносить: «У – у – у – у!»  Повторить 3 раза | **Животные холодных и жарких стран**  «Змея шипит»  Вдохнуть через нос, на выдохе наклонить туловище вправо – влево («змея покачивается»).  Медленно произносить [ш]. Принять исходное положение, сделать вдох носом и  повторить упражнение 3 – 4 раза. Повторить 3 раза |
| **Школа**  «Весёлое настроение»  Вдох носом. На выдохе произносить: «Ха –ха –ха! Повторить 3 раза | **Труд людей весной**  Повторить 3 раза |
| **День Победы**  Повторить 3 раза | **Насекомые**  «Бабочка» Сдувание бабочек.  Повторить 3 раза |
| **Лето**  «Дождик»  Вдох. На выдохе произносить: «Кап – кап –кап» Повторить 3 раза |  |