

Динамическая дыхательная гимнастика по лексическим темам

Автор: учитель – логопед Позднякова Алина Андреевна,
МБДОУ ДС №2 «Колокольчик» Старооскольского городского округа

В клинической картине у дошкольников с ТНР неизменно присутствуют расстройства дыхания. Неречевое дыхание, как правило, поверхностное, ритм его недостаточно устойчив. Во время речевого дыхания нарушается взаимодействие между дыханием и голосообразованием: перед вступлением в речь дети делают недостаточный по объёму вдох, что не обеспечивает целостного произнесения интонационно – смыслового отрезка сообщения; нередко дошкольники говорят на вдохе, либо в фазе полного выдоха. В то же время, за счёт аритмичного сокращения мышц дыхательного отдела речевое дыхание становится прерывистым.

Поэтому особая роль в комплексе специфических коррекционных мероприятий отводится технике формирования речевого дыхания в целом ряде логопедических техник. Так как в процессе речевого общения на всех этапах коррекционной работы идет постоянное программирование дыхания как важнейшей составляющей темпо-ритмической организации речи.

В качестве ведущего средства динамического коррекционного воздействия на речевое дыхание дошкольников с ТНР предлагаем использование игровых технологий. Именно в педагогически контролируемой игровой ситуации и заключаются коррекционные возможности игры. Реализация техники формирования речевого дыхания посредством игры позволяет ненавязчиво разрушить старые патологические коммуникативные стереотипы и пошагово вывести детей на новый расширенный уровень высказывания в условиях свободного общения.

Вся система работы по развитию речевого дыхания в процессе речевого общения условно разделяется на три этапа:

1. Расширение физиологических возможностей дыхательного аппарата (дифференциация носового и ротового дыхания, формирование длительного ротового выдоха под контролем движений диафрагмы и мышц брюшного пресса).
2. Формирование длительного фонационного выдоха.
3. Формирование речевого выдоха.

Причём на первом-втором этапах коррекционно-развивающей работы оптимально сочетать статические игровые упражнения (производятся либо при полной неподвижности тела, либо сопровождаются лёгкими движениями) с выполнением динамических игровых упражнений (связаны с плавными движениями рук, туловища, ног). Последние физически укрепляют организм ребёнка, улучшают функцию его диафрагмы, брюшного пресса, развивают фонационное дыхание, подготавливают к интенсивным голосовым упражнениям, положительно влияют на настроение и эмоции ребёнка, вызывая у него чувство радости и бодрости. Динамические игровые упражнения включают ходьбу, медленный бег, движения рук, ног и туловища. Они являются более активными, естественными и сильными по сравнению со статическими игровыми упражнениями. Динамическая дыхательная гимнастика построена на сочетании движений туловища и конечностей с произнесением звуков, звукосочетаний, междометий, односложных слов на выдохе.

Представляю вашему вниманию несколько авторских комплексов динамической дыхательной гимнастики, которые соотносятся с тем или иным лексико-тематическим циклом и могут быть использованы в качестве коррекционного средства при формировании навыков темпо-ритмической организации речевого общения дошкольников, страдающих расстройствами дыхания.

Лексико-тематический цикл: «Одежда. Ателье»

ПРИМЕРКА

Цели. Выработка дыхательной опоры. Выполнение ротового выдоха с произнесением слова. Формирование выразительного интонирования (радость, восторг, одобрение).

Игровой материал. Атрибуты сюжетно-ролевой игры «Ателье» или «Магазин одежды»

Методика проведения

Педагог приглашает детей на примерку одежды в ателье (магазин). Дети «примеряют» одежду, выполняя имитационные движения (по 4 раза).

1. И.п. – руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки, дети произносят на выдохе: «Хорошо!». Занимая и.п., дети непроизвольно делают вдох.

2. И.п. – то же. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяжно: «Как раз!». Занимая и.п., дети непроизвольно делают вдох.

3. И.п. – руки поднять в стороны. Опуская руки вниз и выдыхая при этом, дети медленно произносят: «Вот так!». Занимая и.п., дети непроизвольно делают вдох.

4. И.п. – развести руки перед собой. Медленно охватывают себя руками (так, что одна рука ложится на плечо, другая – в подмышечную впадину), произнося на выдохе: «Здорово!». Занимая и.п., дети непроизвольно делают вдох.

Методические указания. Перед началом игры напомнить детям о необходимой опоре на ударный гласный в слове. Перед началом выполнения каждого вида упражнений целесообразно использовать соответствующую рифмовку. Оречевляя ее, педагог выступает в роли закройщика ателье (портного, продавца).

Рифмовки

- // -

Руки выше поднимаем,
А потом их опускаем!

- // -

Руки выше поднимаем,
Приседая, опускаем!

- // -

Руки средне поднимаем,
А потом их опускаем!

- // -

Руки шире мы разводим,
А потом опять их сводим!

Лексико-тематический цикл: «Птицы (домашние, дикие зимующие, дикие перелетные)»

ЗАРЯДКА ДЛЯ КРЫЛЬЕВ И ЛАП – 1

Цели. Выполнение ротового выдоха с произнесением звукоподражания. Выработка дыхательной опоры. Формирование ровного, громкого (но не крикливого) голоса.

Игровой материал. Шапочки-маски птиц (по выбору).

Методика проведения.

Педагог приглашает детей на птичью зарядку:

Рано утром по порядку

Птицы делают зарядку.

А вороны лучше всех,

Их сегодня ждёт успех!

Дети в образе названной птицы выполняют имитационные движения (по 4 раза):

1) «Где стая?»

И.п. – стоя, ноги вместе, подбородок приподнять. Медленно поворачивая голову вправо (влево), протяжно произнести: «К-а-а-а-р». Занимая исходное положение, дети делают произвольный вдох. То же – в другую сторону.

2) «Полетаем!»

И.п. – руки поднять в стороны и немного отвести назад, словно крылья. Медленно опуская руки вниз и выдыхая при этом, протяжно произнести: «К-а-а-а-р». И.п. – произвольный вдох.

3) «Слетаемся к кормушке».

И.п. – руки поднять через стороны вверх. Плавно опуская руки, протяженно произносить на выдохе: «К-а-а-а-р». И.п. – произвольный вдох.

4) «Покормимся!»

И.п. – руки поставить на пояс. Медленно наклоняя туловище вперёд, не опуская голову вниз, протяженно произносить на выдохе: «К-а-а-а-р». И.п. – произвольный вдох.

5) «Погреем лапки».

И.п. – руки поставить на пояс, подняться на носки. Медленно «перекатываясь» на пятки, протяженно произносить на выдохе: «К-а-а-а-р». И.п. – произвольный вдох.

Методические указания. Вводить игровые образы других птиц, используя их звукоподражания. Последовательность упражнений можно менять в зависимости от сюжета.

ЗАРЯДКА ДЛЯ КРЫЛЬЕВ И ЛАП – 2

Цели. Выполнение ротового выдоха с произнесением звукоподражания. Выработка дыхательной опоры. Формирование ровного, громкого (но не крикливого) и звонкого голоса.

Игровой материал. Шапочки-маски птиц (по выбору).

Методика проведения.

Дети в образе названной педагогом птицы выполняют упражнения (по 4 раза):

1) «Приветствие».

И.п. – стоя, ноги вместе, приподнять подбородок. Медленно повернуть голову и туловище вправо (влево) с отведением руки в сторону. Произнести протяжно: «Г-а-а-а». Принимая исходное положение, сделать вдох.

2) «Чистим крылышки».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки поднять через стороны вверх. Медленно наклонить туловище вперед (не опуская голову вниз), плавно опустить руки, потрясти кистями. Произнести протяжно: «Г-а-а-а». Принимая исходное положение, сделать вдох.

3) «Разминаем лапки».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки развести в стороны. Медленно поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, плавно обхватить колено руками. Произнести протяжно: «Г-а-а-а». Принимая исходное положение, сделать вдох.

4) «Прятки» или «Осторожно опасность!»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты через стороны вверх. Медленно присесть, обхватить руками колени (не опуская голову вниз). Произнести протяжно: «Г-а-а-а». Принимая исходное положение, сделать вдох.

Методические указания. Темп упражнений медленный, дыхание глубокое, выдох продолжительный. Вводить игровые образы птиц, используя рифмовки.

Рифмовки

- // -

Рано утром по порядку
Птицы делают зарядку.

- // -

Важно гуси гоготали,
На зарядку сразу встали.

- // -

Вот уже через минутку
На зарядку вышли утки.

- // -

Индюки без промедления
Начинают упражнения.

- // -

Закудахтали хохлушки,
На зарядку курам нужно.

- // -

Ку-ка-ре-ку! Ри-ки-ки!
На зарядке петухи.

Лексико-тематический цикл: «Моя семья» ОТДЫХ ВСЕЙ СЕМЬЁЙ

Цели. Выполнение ротового выдоха с произнесением слова. Выработка дыхательной опоры. Формирование выразительного интонирования.

Методика проведения

Педагог предлагает детям отправиться на отдых всей семьёй. Например, на рыбалку. Дети выполняют имитационные движения (по 4 раза):

1) «Закидываем удочку».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки ладонями вверх, соединив ладони. Медленно наклонить туловище вперёд (не опуская голову вниз), плавно опуская соединённые руки перед собой. Произнести протяжно и задорно: «У-у-у-ух» или «Р-а-а-з». Принимая и.п., сделать вдох.

2) «Вытягиваем рыбку».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вытянуть перед собой, соединив ладони. Медленно приводить руки к груди. Произнести протяжно и радостно: «У-р-р-а!» Принимая и.п., сделать вдох.

3) «Рыбка сорвалась с крючка».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки сжать в кулаки перед грудью. Медленно наклониться вперёд, не опуская головы. Произнести протяжно и разочарованно: «Э-э-э-х». Принимая и.п., сделать вдох.

4) «Большой улов».

И.п. – стоя, ноги вместе, руки развести в стороны. Медленно положить руки на область диафрагмы. Произнести протяжно и гордо: «В-о-о-о!» или «Д-а-а». Принимая и.п., сделать вдох.

5) «Вкусная уха».

И.п. – стоя, ноги вместе, пальцы рук прижать к плечам. Медленно вытянуть руки перед собой (в стороны), сжав кисти в кулаки и выставив большие пальцы вверх. Произнести протяжно и восхищённо: «О-о-о!». Принимая и.п., сделать вдох.

Методические указания. Темп упражнений медленный, дыхание глубокое, выдох продолжительный. Можно разнообразить сюжеты соответственно тематическому циклу.

Рифмовки

- // -

Очень дружно мы живем:

Рано утром все встаём,

Рюкзаки вмиг собираем,

На рыбалку уезжаем.

- // -

Едем на рыбалку дружно:

Наловить нам рыбки нужно,

Чтобы вкусною ухой

Насладиться всей семьёй.

Лексико-тематический цикл: «Город. Транспорт» ПОЕЗДКА НА АВТОМОБИЛЕ

Цели. Выработка дыхательной опоры. Развитие координации между дыханием и фонацией.

Методика проведения

Педагог предлагает детям отправиться в поездку на автомобиле (цель поездки каждый раз меняется). Дети выполняют имитационные движения (по 4 раза):

1) «Закроем дверцу».

И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Медленно отвести руку в сторону, с поворотом туловища. Произнести протяжно: «Хло-о-оп». Принимая и.п., сделать вдох.

2) «Поехали».

И.п. – сидя на стуле, руки согнуты в локтях, кисти расслабить, стопы ног поставить на пятки. Медленно сжать пальцы рук, стопы опустить. Произнести протяжно: «Ж-ж-ж». Принимая и.п., сделать вдох.

3) «Лопнула шина».

И.п. – стоя, руки развести перед собой полукругом. Медленно обхватить себя руками (одна рука ложится на плечо, другая – в подмышечную впадину, локти параллельно). Произнести протяжно: «Ш-ш-ш». Принимая и.п., сделать вдох.

4) «Накачаем шину».

И.п. – стоя, руки сжать в кулаки перед грудью. Медленно наклонить туловище вперед. Произнести протяжно: «С-с-с». Принимая и.п., сделать вдох.

5) «Поехали» (см. № 2)

Методические указания. Темп упражнений медленный, дыхание глубокое, выдох продолжительный.

Лексико-тематический цикл: «Лето» ОТДЫХАЕМ - ЗАГОРАЕМ

Цели. Выработка дыхательной опоры. Развитие координации между дыханием и фонацией.

Игровой материал. Стулья по количеству детей.

Методика проведения

Педагог предлагает детям позагорать на солнышке, ощутить тёплое дыхание летнего ветерка:

Летом можно отдыхать
И на солнце загорать,
С тёплым ветром подружиться
И природой насладиться.
Занимайте-ка, ребята,
Лежаки все по порядку!

Дети рассаживаются на стульях и выполняют движения под дуновения тёплого ветра «Шшшшш...»:

1) «Наши руки загорают».

И.п. – сидя на стуле, руки в стороны. Медленно положить руки на колени и на длительном выдохе произнести: «Шшшш ...». Принимая и.п., сделать вдох.

2) «Наша грудка загорает».

И.п. – сидя на стуле, руки поставить на пояс, отвести локти назад. Медленно приводить локти вперёд и на длительном выдохе произнести: «Шшшш ...». Принимая и.п., сделать вдох.

3) «Наши ножки загорают».

И.п. – сидя на краю стула, облокотиться на спинку стула, держаться руками за сиденье. Медленно поднять прямую правую ногу и на длительном выдохе произнести: «Шшшш ...». Принимая и.п., сделать вдох. То же левой ногой.

4) «Наш животик загорает».

И.п. – сидя, облокотившись на спинку стула, ноги выпрямить, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание с произнесением «Шшшш ...».

5) «Станем ближе солнышку».

И.п. – сидя на стуле, поднять руки через стороны вверх, над головой. Медленно опустить руки вдоль туловища и на длительном выдохе произнести: «Шшшш ...». Принимая и.п., сделать вдох.

Методические указания. Перед выполнением упражнений расслабить мышцы рук, ног, шеи, туловища.