

Дыхательная гимнастика с дошкольниками с ТНР

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Дыхание-основа всего живого. И нашим детям очень важно научиться правильно дышать! У дошкольников с речевыми нарушениями дыхание уже на физиологическом уровне имеет отклонения от нормы. Часто встречаются поверхностное дыхание, неустойчивый ритм дыхания, который легко нарушается при физических и эмоциональных нагрузках.

Правильное дыхание-это короткий глубокий вдох и плавный экономный выдох.

Правильное дыхание можно развивать с помощью дыхательных упражнений. Нам хорошо поможет дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой: она не требует особых условий, подготовки, легка в освоении, наиболее приемлема для детей и результативна.

Остановимся на самых важных аспектах гимнастики Стрельниковой.

-В этой гимнастике мы тренируем вдох через нос-шумный, резкий, короткий, как хлопок, но достаточно глубокий.

-Вдох делается одновременно с движениями.

-Все вдохи-движения выполняются в темпоритме строевого шага.

-Выдох осуществляется после каждого вдоха непроизвольно, желательно через рот.

Для каждого упражнения можно использовать четверостишие, рифмовку, помогающие ребятам освоить его. Предлагаю рифмовки для разучивания упражнений.

Упражнение «Мячик» («Погончики»)

Мячик крепко мы сжимаем,

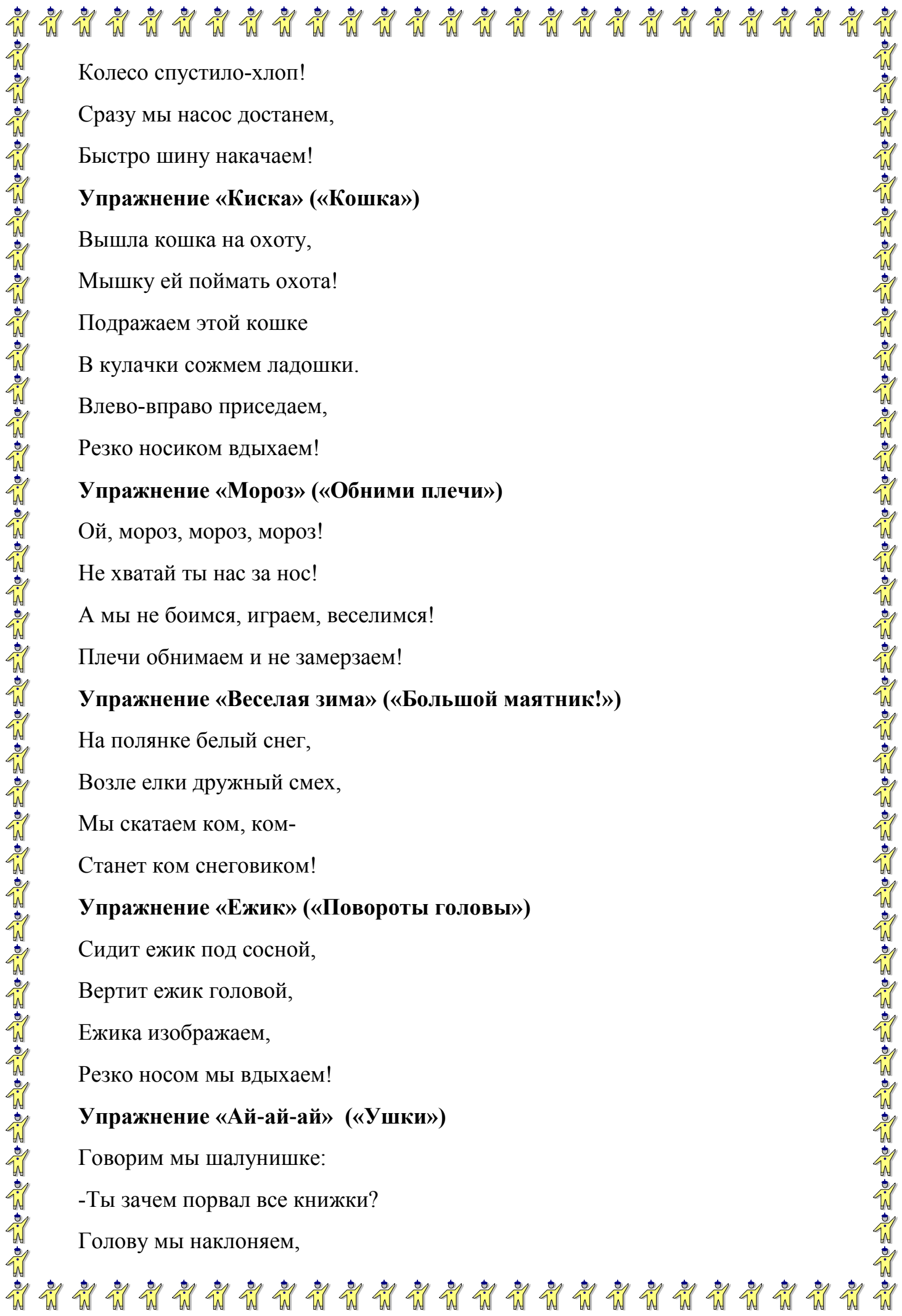
Резко руки вниз толкаем,

Быстрый мячик отпускаем-

Шумно носиком вдыхаем!

Упражнение «Насос»

Ехали на горку-стоп!



Колесо спустило-хлоп!

Сразу мы насос достанем,

Быстро шину накачаем!

Упражнение «Киска» («Кошка»)

Вышла кошка на охоту,

Мышку ей поймать охота!

Подражаем этой кошке

В кулачки сожмем ладошки.

Влево-вправо приседаем,

Резко носиком вдыхаем!

Упражнение «Мороз» («Обними плечи»)

Ой, мороз, мороз, мороз!

Не хватай ты нас за нос!

А мы не боимся, играем, веселимся!

Плечи обнимаем и не замерзаем!

Упражнение «Веселая зима» («Большой маятник!»)

На полянке белый снег,

Возле елки дружный смех,

Мы скатаем ком, ком-

Станет ком снеговиком!

Упражнение «Ежик» («Повороты головы»)

Сидит ежик под сосной,

Вертит ежик головой,

Ежика изображаем,

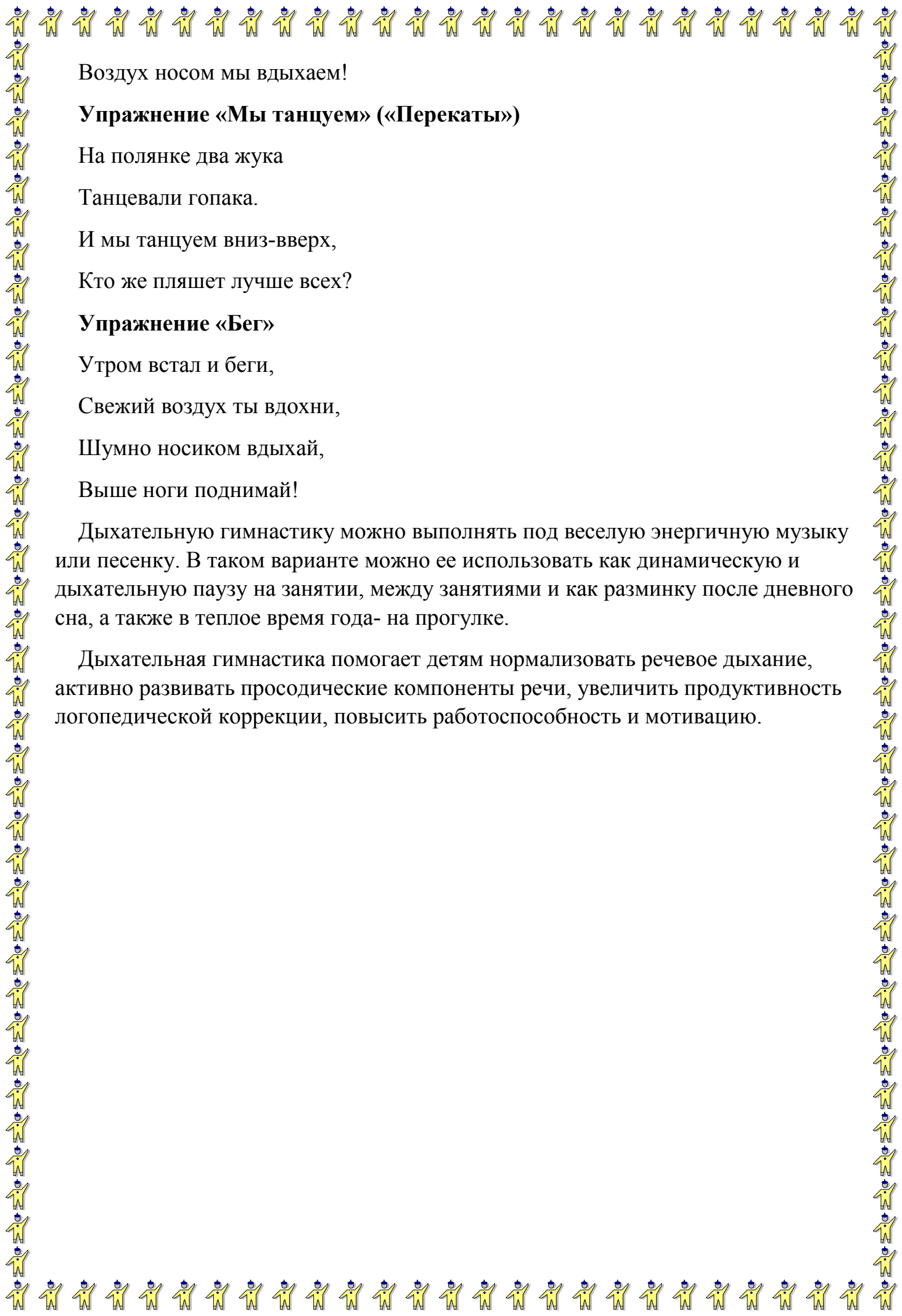
Резко носом мы вдыхаем!

Упражнение «Ай-ай-ай» («Ушки»)

Говорим мы шалунишке:

-Ты зачем порвал все книжки?

Голову мы наклоняем,



Воздух носом мы вдыхаем!

Упражнение «Мы танцуем» («Перебаты»)

На полянке два жука

Танцевали гопака.

И мы танцуем вниз-вверх,

Кто же пляшет лучше всех?

Упражнение «Бег»

Утром встал и беги,

Свежий воздух ты вдохни,

Шумно носиком вдыхай,

Выше ноги поднимай!

Дыхательную гимнастику можно выполнять под веселую энергичную музыку или песенку. В таком варианте можно ее использовать как динамическую и дыхательную паузу на занятии, между занятиями и как разминку после дневного сна, а также в теплое время года- на прогулке.

Дыхательная гимнастика помогает детям нормализовать речевое дыхание, активно развивать просодические компоненты речи, увеличить продуктивность логопедической коррекции, повысить работоспособность и мотивацию.