

-Обними плечи, -Повороты головы, -Перекаты, - Шаги.

упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), что усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.

Работая с детьми школьного возраста можно использовать элементы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, так как занятие ограничено во времени. Работа над дыхательной функцией ведётся весь учебный год. На каждом занятии дыхательным упражнениям уделяется 10 минут и проводится на ковре в игровой зоне кабинета.

Работа по развитию дыхательных возможностей состоит из двух этапов:

1. Выработка грудобрюшного типа дыхания. Цель этапа: развитие ощущений движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота, что соответствует грудобрюшному типу дыхания. Длительность этапа примерно месяц –по результатам овладения правильным дыханием. Предварительно обследуем каждого ученика на тип дыхания. Приступаем к выработке

- Инструкция: «Положим игрушку на живот и посмотрим, как она поднимается, когда ты делаешь вдох, и опускается, когда ты делаешь выдох»(в положении лежа). К игрушкам пришиваем липучку, чтобы игрушка прочно держалась на животе ребёнка. Упражнение сопровождаем стихами:

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Плывет по мне.

- Стоя боком к зеркалу и игрушкой на животе продолжаем правильно дышать . Например: покажи как летает твоя бабочка.

- Стоя перед зеркалом дети контролируют дыхание при помощи руки на животе.

2. Развитие грудобрюшного типа дыхания с включением элементов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Цель этапа: дальнейшее развитие сократительной активности диафрагмальной мышцы, а также развитие координаторных отношений между двумя функциями: дыханием и движениями туловища или конечностей.

- Знакомство детей с быстрыми вдохами. «Играем в собачек». Нюхаем воздух.

- Учимся делать двойной быстрый вдох (нюх-нюх)

- Выполнение быстрых вдохов при повороте головы вправо-влево
- Выполнение пары «быстрых вдохов» при наклоне головы то к правому, то к левому плечу
- Развитие грудобрюшного типа дыхания в процессе ходьбы. Играем в солдатики.

Тренируя шумный, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. Современные дети имеют слабый иммунитет, что ведёт к пропуску учебных занятий. Дыхательная гимнастика помогает при массе различных заболеваний органов и систем и бережёт здоровье. Она полезна всем и в любом возрасте.

Список литературы .

1. Бабушкина Р.Л., Кислякова О.М. Логопедическая ритмика: Методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи / Под ред. Г.А. Волковой. - СПб.: КАРО, 2005
2. Белякова Л.И., Гончарова Н.Н., Шишкова Т.Г. Методика развития речевого дыхания у дошкольников с нарушениями речи / Под ред.Л.И. Беляковой. –М.: Книголюб, 2004.– 56 с.
- 3.Щетинин М.Н. дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой –М.:Метафора,2003.-128л.
4. Белякова Л.И., Дякова Е.А. Логопедия. Заикание.-М.:в. Секачев, из-во ЭКСМО-Пресс, 2001.-320 с.