Практическая часть.

Упражнения по формированию физиологического и речевого дыхания у дошкольников.

В системе традиционных и нетрадиционных методов коррекции нарушений речи у детей все больше места занимают специальные техники, куда входит такое направление, как логопедическая сказка. Именно особенностями детской психики определяется выбор логосказки (логопедической сказки) как средства коррекции и развития коммуникативной функции речи детей с ОНР, помогающих достижению максимально возможных результатов в преодолении речевых трудностей у детей дошкольного возраста.

*Логосказка «Утро»*

Цель:

продолжать работу по формированию физиологического и речевого дыхания;

обучать элементарным приемам самомассажа;

развивать артикуляционную моторику;

вырабатывать положительный эмоциональный фон;

оптимизировать общий тонус тела, снимать психологические зажимы.

Ход:

Медвежата сладко спят

*Дети прислоняются к спинкам стульев или опускают головы на сложенные на столе руки, закрывают глаза.*

И расслабленно сопят.

*Спокойно и глубоко дышат.*

Солнце глянуло в окошко,

Все зажмурились немножко.

*Крепко зажмуривают глаза.*

— Медвежата, хватит спать,

*Широко открывают глаза.*

Вам давно пора вставать.

*Встают со своих мест.*

Медвежата все проснулись, Потянулись, улыбнулись.

*С напряжением медленно тянут руки вперёд-вверх, произносят звук [У], затем опускают руки вниз.*

Любят мишки чистоту. Умываться все идут.

*Шагают на месте.*

Кран, откройся,

*Имитируют движение руки при открывании крана.*

Нос, умойся,

*Проделывают поглаживающие вращательные движения указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз с обеих сторон*,.

Мойся, шейка,

*Растирают шею, поворачивая голову вправо-влево.*

Ручки, мойтесь хорошенько.

*Растирают руки.*

Словно щеткой, язычком чистить зубы мы начнем.

*Открывают рот, гладят верхние, затем нижние зубы в горизонтальном и вертикальном направлениях.*

Принюхались медвежата:

*Делают полный медленный вдох через нос, задерживают воздух на 2 с, медленно выдыхают через рот.*

Что-то пахнет непонятно.

*Повторяют упражнение 3—5 раз.*

Очень вкусно. Это мед! Мама к завтраку нас ждет.

*Садятся на стульчики.*

Медвежата мед лакали,

*Выполняют лакательные движения языком, рот держат открытым.*

Потом губки облизали.

*Облизывают губы в направлении вперед-назад, рот держат открытым.*

Надо чай горячий пить,

Но сначала остудить.

*Кистью руки изображают чашечку*.

— Вы, медвежата не ленитесь, сперва подуйте,

*Делают вдох носом, выдох через рот, губы вытягивают трубочкой, воздушную струю направляют на «чашку» в руке.*

Потом попейте,

*Имитируют «питье» из «чашки».*

Вкусный завтрак быстро съели.

*Вдох - носом¸ на выдохе произносят фразу « Вкусный чай!».*

Друг на друга посмотрели,

На занятия присели.

*Спокойно садятся за столы.*

Практическая часть.

Дыхательные упражнений, влияющие на организм человека.

Нередко можно слышать жалобы педагогов на голос, который их «подводит» — появляются сип, хрипота, начинает першить в горле, голос «садится» к концу дня. Исправить положение помогут специальные дыхательные упражнения.

Дыхательные техники помогут вам настроиться на выступление или расслабиться после него, избежать губительных последствий стресса в любое время дня.

Для дыхательных упражнений сидя можно выбрать положение на полу или на стуле, кому как удобно. Также многие дыхательные упражнения выполняются стоя.

С помощью музыкотерапии создаём положительный эмоциональный фон реабилитации, растормаживаем речевую функцию, развиваем дыхательный и артикуляционный аппарат.

Помните: дышите только через нос, концентрируясь на звуке и ощущениях воздуха, поступающего в ваш организм. Это поможет вам сосредоточиться на процессе дыхания и остановить поток навязчивых мыслей.

*Утреннее дыхательное упражнение*

Цель: пробуждает все органы и каждую клеточку организма,

сохраняет молодость, здоровье.

Исходное положение: стоя, спина прямая, плечи распрямлены, руки прижаты вдоль тела, колени вместе.

Медленно приподнимаемся на цыпочки, делая медленный полный вдох носом. Задерживаем дыхание на несколько секунд и остаемся в этом положении. Выдыхая так же медленно, опускаемся на полную ступню.

*Возбуждение клеток легких*

Это упражнение надо начинать делать очень осторожно. Если вы немного переусердствуете, может появиться легкое головокружение. В этом случае оставьте упражнение на несколько дней, а чтобы снять головокружение, немного отдохните и пройдитесь на свежем воздухе.

Цель: оживляет атрофировавшиеся клеточки легких,

активизирует клеточные функций, приводящие организм в состояние свежести и полноты сил,

вентилирует и прочищает легкие.

Исходное положение: стоя, спина прямая, руки свободно свисают вдоль тела. Медленно наполните легкие воздухом через нос. Во время вдоха слегка

постукиваем кончиками пальцев по всей поверхности груди. Полностью вдохнув, задерживаем дыхание и несильно растираем грудь ладонями. Делаем спокойный выдох.

*Дыхание, оживляющее нервную систему*

Цель: развивает нервную силу,

позволяет набирать энергию,

поднимает жизнеспособность всего организма,

происходит давление на жизненно важные органы, таким образом они мягко массируются и активизируют функции, которые должны выполнять,

Исходное положение: стоя, спина прямая, плечи развернуты, руки свободно свисают вдоль тела.

Сделайте полный вдох и задержите дыхание. Затем вытяните руки перед собой, но не напрягаясь. Медленно отведите руки назад, постепенно сильнее напрягая мышцы и как бы посылая в них жизненную энергию. Когда руки будут на одной линии с плечами, кулаки должны быть сжаты, а в руках вы

должны чувствовать дрожание. Не отпуская напряжения, разожмите кулаки и быстро отведите руки еще дальше назад. Затем с силой выпустите воздух из легких. Опустите руки и расслабьтесь.

*Дыхание в движении.*

Дыхание, показанное в нем, не является рекомендацией к постоянному дыханию, но покажет вам и вашему организму, что и при ходьбе можно соблюдать ритм дыхания и его постоянную глубину.

Цель: формирует привычку правильно и полно дышать в статичном положении, в движении,

восстанавливает ритмичность вдохов и выдохов,

предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, заболеваний органов дыхания,

стимулирует кровеносные сосуды головного мозга.

Исходное положение: ровный шаг, плечи отведены назад, подбородок приподнят.

Медленно вдыхаем, мысленно считая до 6, на каждый счет делаем шаг. Вдох заканчиваем на счет 6. Также медленно начинаем выдыхать через нос и считаем шаги до 6. На 6-м шаге выдох должен закончиться. Повторяем упражнение до появления легкой усталости.

Если вам трудно вдыхать на счет 6, можно делать это на счет 4.