

Проведение артикуляционной, пальчиковой и дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста

Воспитатель МАДОУ «Д/с № 21»: Рукосуева В.А.

Артикуляционная гимнастика

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Только комплексное воздействие на ребенка может дать успешную динамику речевого развития. Совокупность методов и приемов в коррекционной работе по преодолению нарушения речи затрагивает не только исправление дефектов речевой деятельности, но и формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, социальных явлений и навыкам поведения, основы личностной культуры. В процессе логопедической работы возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

Артикуляционные упражнения способствуют:

- укреплению мышц речевого аппарата,
- формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др. ,у
- улучшают дикцию.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно.
 2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты.
 3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».
- Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.
4. занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем – и детям и взрослым – научиться говорить правильно, чётко и красиво.

Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой?

Сначала необходимо познакомить ребёнка с основными положениями губ и языка. На этом этапе ученик должен повторять упражнения 2 – 3 раза. Затем повторять с ним все упражнения, используя специальные карточки и рисунки не менее 5 - 6 раз. Карточки помогут быстрее освоить все упражнения. Обязательно нужно выполнять задания, направленные на развитие голоса, дыхания и речевого слуха. Это очень важно для правильного звукопроизношения.

Специальные упражнения на повторение помогут отработать определённые положения органов артикуляции, необходимые для произношения звуков, которые вызывают наибольшие трудности у конкретного ребёнка.

Рекомендации к проведению упражнений:

- Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как он немного освоится, зеркало можно

убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?

- Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом надо следить за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

- Лучше заниматься 2 раза в день в течение 5 – 7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.

Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и грамматически верной, хорошо развитой, связной речью является одним из основных показателей готовности ребёнка к школьному обучению.

Пальцы помогают говорить

Установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы. Формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее, от пальцев. Поэтому особенно актуальной является проблема развития движений пальцев рук, так как именно моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания как внимание, мышление, координация, воображение, зрительная и, собственно, речь.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте. Именно к 6-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Важно, чтобы к этому возрасту, ребёнок был подготовлен к усвоению новых двигательных навыков. Поэтому, большое значение имеет стимулирование речевого развития путём тренировки движений пальцев рук.

Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики (пальчиковая гимнастика, воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д.

И, конечно, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму.

1. Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук.

Ежедневный тщательный массаж кистей рук: мягкие массирующие движения и разминания каждого пальчика, ладошки, наружной стороны кисти, а также предплечья.

2. Ежедневная пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры (со стихами, скороговорками, звуками): упражнения выполняются стоя, но меняется исходное положение рук (перед собой, вверх, в стороны);

специальные упражнения на столе (выполняются сидя).

3. Работа с предметами и материалом (ножницы, пластилин, конструктор, прищепки, бусины, крупы и др.)

4. Теневой, пальчиковый театр.

5. Упражнения в обводе контуров предметов. Рисование по трафаретам, по клеткам (зрительные и слуховые диктанты, закрашивание контурных предметов ровными линиями и точками. Штриховка вертикальная, горизонтальная, наклонная, рисование “петелькой” и “штрихом” (упражнения выполняются только простым карандашом).

6. Рисование несложных геометрических фигур, букв в воздухе и на столе ведущей рукой, затем другой рукой и обеими руками вместе; поочередное рисование каждым пальцем одной, затем другой руки.
7. Конструирование и работа с мозаикой, пазлами.
8. Выкладывание фигур из четных палочек.
9. Освоение ремесел: шитье, вышивание, вязание, плетение, работа с бисером и др.
10. Домашние дела: перемотка ниток; завязывание и развязывание узелков; уход за срезанными и живыми цветами; чистка металла; водные процедуры, переливание воды (мытьё посуды, стирка кукольного белья (объяснить и показать предварительно все процессы: намачивание, намыливание, перетирание, полоскание, отжимание); собирание разрезных картинок, ягод; разбор круп и т. д.

При предъявлении игрового материала, речевых игр следует учитывать индивидуальные возможности ребенка, в процессе работы они должны усложняться.

Детям дошкольного возраста для развития мелкой моторики можно предложить: мозаику, всевозможные пирамидки, наборы коробочек для собирания в них камешков, пуговиц, бусинок и т. д., наборы пористых губок (для тренировки мускулатуры кисти РУК), цветные клубочки ниток для перематывания, наборы верёвочек различной толщины для завязывания, дощечки с накатанным слоем пластилина для вкладывания узоров из камешков, пластилин и глину для лепки.

При проведении игр необходимо соблюдать следующие правила: игровые задания должны постепенно усложняться начинать игру можно только тогда, когда ребенок хочет играть если малыш постоянно требует продолжения игры, постарайтесь переключить его внимание на другую игру, задание (во всем должна быть мера) никогда не начинайте игру, если вы сами утомлены или если ребенок неважно себя чувствует недопустимо переутомление ребенка в игре.

Развитие речевого дыхания

Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

Правильное речевое дыхание обеспечивает:

- нормальное звукообразование,
- создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта.

В чем отличие речевого дыхания от обычного? Дыхание в жизни произвольно. Оно выполняет функцию газообмена в человеческом организме. Вдох и выдох совершаются через нос, они коротки и равны по времени. Последовательность физиологического дыхания – вдох, выдох, пауза.

Дышать надо обязательно через нос, привычка дышать ртом очень вредно сказывается на человеческом организме, приводя к заболеваниям щитовидной железы, миндалин, всей дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, имеющего сообщение с носоглоткой, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга.

В речевом дыхании вдох и выдох не равны, последний гораздо длиннее вдоха. Иная и последовательность дыхания. После короткого вдоха следует пауза для укрепления брюшного пресса, а затем – длинный звуковой выдох.

Для этого необходимо приучить мышцы, участвующие в дыхательном процессе и удерживающие грудную клетку в расширенном состоянии, не расслабляться пассивно сразу после выдоха. Расслабление должно происходить постепенно по мере надобности, подчиняясь нашей воле. Для выработки такого типа дыхания ниже будут даны учебно-тренировочные упражнения по развитию и укреплению диафрагмы, брюшных и межреберных мышц.

Значение дыхательных упражнений:

- Дыхание носом способствует очищению, увлажнению, согреванию воздуха в носовых ходах. Выдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет носовые ходы, предохраняет от сухости, переохлаждения и инфицирования.
- Восстановление правильного дыхания через нос способствует улучшению местного кровообращения, препятствует разрастанию аденоидов.
- Носовое дыхание с ритмичным и полным выдохом способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторно расслаблению гладкой мускулатуры бронхов.
- Носовое дыхание (также рефлекторно) способствует регуляции мозгового кровообращения.
- Нормализация прикуса и формирование правильной осанки улучшают функционирование органов дыхания.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация имеет первостепенное значение для постановки речевого дыхания и голоса, для их развития и совершенствования. Поэтому конечной целью тренировки речевого диафрагмально-реберного дыхания является тренировка длинного выдоха, тренировка умения рационального расходовать запас воздуха во время речи.

Основные правила выполнения дыхательных упражнений

1. Выполнять дыхательные упражнения только на фоне положительных эмоций, с удовольствием (так как они сами по себе несут оздоровительный эффект).
 2. Концентрация на их выполнении усиливает эффективность дыхательных упражнений.
 3. Темп выполнения — медленный, что позволит обогатить организм кислородом.
 4. Вдох выполняется всегда только носом.
 5. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.
 6. Фаза выдоха должна быть длиннее фазы вдоха (в 1,5 – 2 раза).
 7. Дыхательные упражнения выполняются только в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.
 8. Хорошо потянитесь всем телом перед выполнением дыхательных упражнений.
 9. Любое дыхательное упражнение начинайте с энергичного выдоха, он должен быть в 2 раза продолжительнее вдоха.
 10. Дыхательные упражнения проводятся 2-3 раза в день: утром и вечером.
 11. Основные позы дыхательной гимнастики: встать прямо, поставить ноги чуть уже плеч, стопы — параллельно; найти удобное положение головы и туловища; руки вдоль туловища или левая рука — на нижней части живота, а правая — сбоку обхватывает грудную клетку, приблизительно на уровне локтя (для контроля за дыханием).
- Каждое дыхательное упражнение состоит из шести последовательных этапов:
- принять позу и зафиксировать её;
 - расслабиться;
 - сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения, обдумать его основные элементы;
 - сделать выдох;
 - выполнить дыхательное упражнение;

- сменить позу; отдохнуть после упражнения.

Дыхательные упражнения по методике Б. С. Толкачёва рекомендуются часто болеющим детям. В течение дня выполняются 2-3 раза упражнения с озвученным выдохом или звуковые дыхательные упражнения (звуки «р», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и др.). Упражнения на развитие дыхания по методике А. Н. Стрельниковой рекомендуются детям с частыми заболеваниями верхних дыхательных путей.

Выполнение этих упражнений проводится по следующим правилам:

- активный короткий вдох носом;
- вдох выполняется одновременно с движением;
- вдохи-движения выполняются в темпе марша;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- мысленно про себя считать (счёт по данной методике по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной);

Упражнения дыхательной гимнастики для детей

- «Часики». И. П. – стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик – так» на выдохе (10 – 12 раз).
- «Трубач» — сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный вздох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф» 4-5 раз.
- «Петух» – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» 5-6 раз.
- «Каша кипит» – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь –вдох, опуская грудь и расслабляя живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».
- «Паровоз» – ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течении 20-30 секунд.
- «На турнике» – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носках – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф» 3- 4 раза.
- «Насос» – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох, затем наклон туловища в сторону. Выдох, руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с-с»! Выпрямление – вдох, наклон в другую сторону 6 – 8 раз.

.Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха.

Упражнение 1. “Фиксированный выдох”. После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не наддувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 2. Прodelать упражнение “фиксированный выдох” с мысленным счетом. Распределить длину выдоха на 10-12-15 и более секунд.

Упражнение 3. Распределить длину фиксированного выдоха до 15 секунд. Мысленно считать до 10 или до 12, затем закончить счет вслух.

Литературные источники и Интернет-ресурсы:

1. Т. В. Буденная. Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Спб, 2001 г.
2. Е. В. Зубович, Н. П. Мещерякова, С. В. Леонтьева. Коррекция стертой формы дизартрии. Саратов, 2008 г.
3. Е. Л. Набойкина. Сказки и игры с «особым» ребенком. Спб, 2006 г
4. Играем, развиваемся, растем. Дидактические игры для детей дошкольного возраста/ Сост. Н. В. Нищева – Спб, 2010 г.
5. Е. А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. М., 2003 г
6. Е. А. Алябьева. Развитие воображения и речи детей 4 -7 лет. М., 2005 г.
7. www.logoburg.com 10. festival.1september.ru 11. forum.aspu.ru

