

## Использование гимнастики пробуждения с детьми, имеющими речевые нарушения

Здоровье – большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Малыш должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка к формированию характера, развития воли, природных способностей.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной. И когда мы говорим о здоровье детей, речь идет не только об отсутствии каких-либо заболеваний.

Результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Высок процент физиологической незрелости, что является причиной роста функциональных и хронических заболеваний.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Недаром В. А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжать день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение.

Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, – улыбающееся лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу же, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах или форточках (или в хорошо проветренном помещении, в течение 7-15 минут, в зависимости от возраста детей).

Элементы гимнастики:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Дыхательные упражнения;
- Пробежки по массажным дорожкам;

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функций рук. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функциональные речевые зоны коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму,

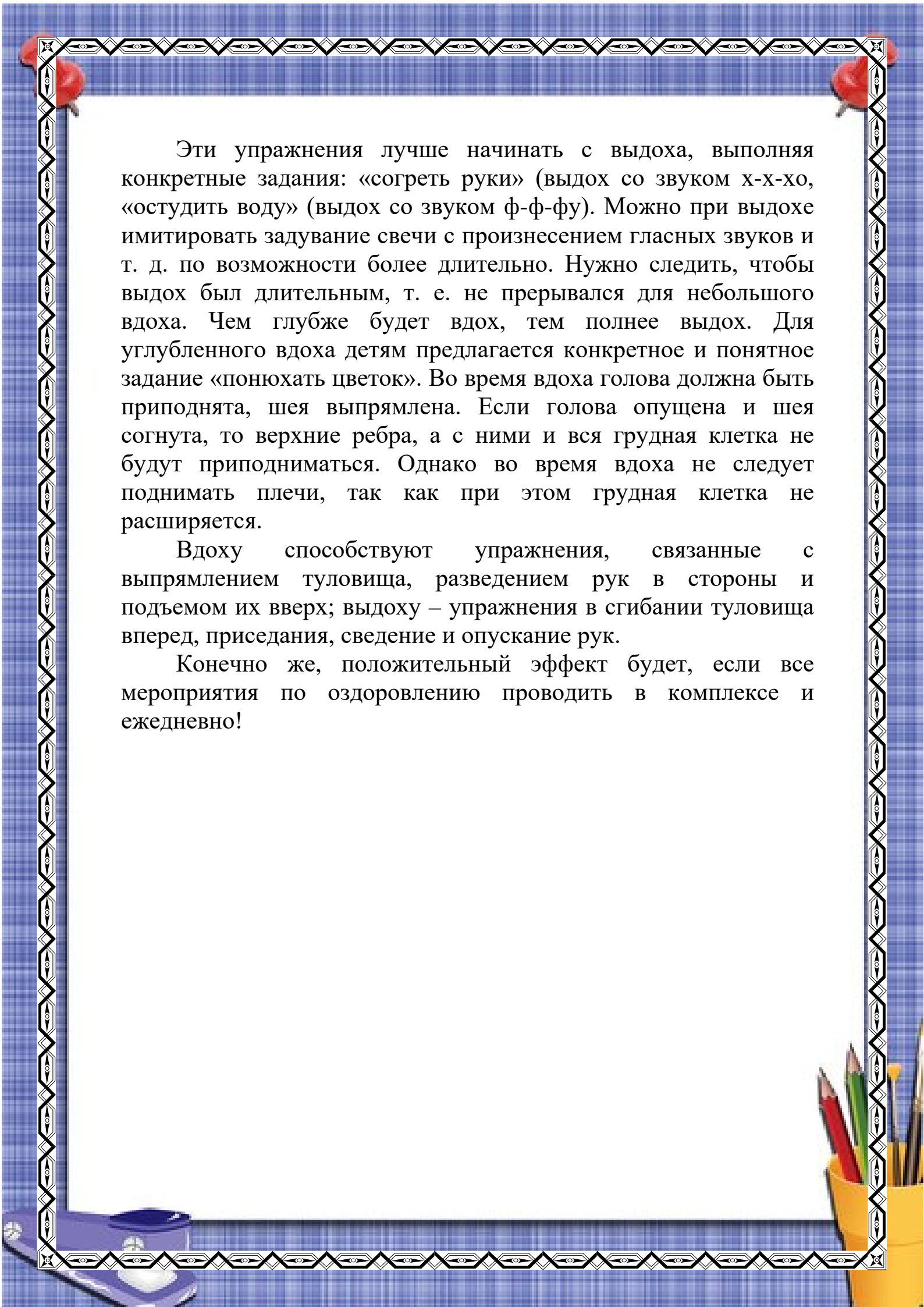
развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

У детей дошкольного возраста, имеющих речевые нарушения, дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны.

После выполнения бодрящей гимнастики (гимнастика проводится непосредственно в постели) ребёнок встаёт, выполняет различные движения: ходьбу по кругу, на носках, на пятках, прыжки т. д. На полу положить массажный коврик и предложить ребёнку выполнить задание на них, потоптаться на месте, перепрыгнуть через него и т. д.

Дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Дети с речевыми нарушениями при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию нужно учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, т. к. оно наиболее целесообразно (лучше вентилирует нижние отделы легких, поскольку в них чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии). Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, т. к. наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом.

Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и на его примере. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе.



Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо, «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Можно при выдохе имитировать задувание свечи с произнесением гласных звуков и т. д. по возможности более длительно. Нужно следить, чтобы выдох был длительным, т. е. не прерывался для небольшого вдоха. Чем глубже будет вдох, тем полнее выдох. Для углубленного вдоха детям предлагается конкретное и понятное задание «понюхать цветок». Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься. Однако во время вдоха не следует поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется.

Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх; выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускание рук.

Конечно же, положительный эффект будет, если все мероприятия по оздоровлению проводить в комплексе и ежедневно!

