**Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная(коррекционная) общеобразовательная школа VIII вида №46 «Центр Реабилитации и Милосердия (РиМ)» Калининского административного района Санкт- Петербурга**

**Дыхательная гимнастика на уроках адаптивной физкультуры, как средство развития речи у детей с ограниченными возможностями здоровья.**

подготовил:

учитель адаптивной физкультуры:

Анохин Валерий Валентинович

Санкт-Петербург

2013г.

 Жизнь – это система движений. Потребность в движениях дана ребёнку изначально. Движением выражается всё богатство возникающих в его внутреннем мире процессов переживания и удивления, сосредоточения и творческого поиска. Целенаправленные действия, побуждаемые активным познанием окружающего мира, способствуют развитию готовности к учебной деятельности. Это означает, что ребёнок уже не только смотрит, но и видит, не только слышит, но и слушает, не только выражает себя в движении, но и способен управлять своими движениями. Он проходит путь подражания движениям и действиям взрослых, и важно вовремя перевести ребёнка от простого подражания к самостоятельному поиску и выполнению движений.

 П. Ф. Лесгафт, оценивая роль движения в гармоническом развитии человека ,отмечал, что цель физического образования состоит в ограничении произвола действий, в развитии умения сознательно подходить как к проверке выработанной мысли , так и каждой производимой работе. Он считал, что использование системы физических упражнений позволяет формировать трудолюбие у ребёнка, творческое отношение к делу.

 Произвольность и осмысленность движений позволяет успешно овладевать учебными навыками.

 Движения, являясь конечным выражением почти всех происходящих в организме процессов ,могут выступать стимулом учебной деятельности. Понимание есть результат формирования условных связей между многими областями коры мозга. Ограничение двигательной деятельности у детей ведёт к тому ,что недостаточно развивается, а затем и атрофируется, один из видов памяти – двигательная. Это приводит к нарушению условных связей и снижению психической активности. Следовательно, потеря в движениях – это потеря познавательной активности, знаний и умений. Движение не только способ связи человека с окружающей средой, но и средство развития потенциальных возможностей человека.

Взаимодействие специфических и неспецифических движений обеспечивают развитие речи, формирование таких интеллектуальных навыков как чтение, письмо, счёт. Замечено, что с развитием моторики пальцев рук связаны навыки логического мышления, его скорость и результативность.

 Уровень двигательной активности ребёнка является генетически обусловленной величиной, и наиболее высокий ее показатель приходится на дошкольный и младший школьный возраст. Снижение двигательной активности ,её дефицит ведёт к возникновению состояния «мышечная пассивность» , что вызывает снижение работоспособности организма ребёнка.

**Дыхательная гимнастика**- это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания,  сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и [мужчин](http://pererojdenie.info/ya-muzhchina/obshhee-ponyatie-o-muzhchine.html), сахарного диабета, а также для похудения.

**Дыхательные упражнения** - являются неотъемлемой частью физической культуры и [спорта](http://pererojdenie.info/sport); так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание — главнейший источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут

**Дыхание —** это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание ).

Диафрагма и дыхательная мускулатура человека работают, подчиняясь его сознанию и воле, поэтому для того чтобы правильно дышать, крайне важно знать устройство и механизм работы органов дыхания.

**Органы дыхания:**

* **Носовая полость** - образована из костей и хрящей и выстлана слизистой оболочкой. Основная функция -  очищать вдыхаемый воздух от частиц пыли, согревать и увлажнять его, а слизь в свою очередь предотвращает проникновение микробов.
* **Ротовая полость —** также как носовая служит для вдыхания воздуха, в случае если дыхание через нос затруднено или вообще невозможно (например заболевание ринит).
* **Глотка**соединяет между полостью носа и рта. Основная функция- проведение воздуха из полости носа (или рта) в гортань, продвижение пищевого комка из полости рта в пищевод.
* **Гортань**состоит из мышц, непарных (больших) хрящей и содержит голосовые связки. Основная функция- пропускание воздуха из глотки в трахею, при выдохе воздуха голосовые связки начинают вибрировать и образуют звуки.
* **Трахея**продолжение гортани, состоит из 16—20 хрящевых полу колец с слизистой оболочкой.  Основная функция:  не позволяет задерживаться воздуху при любых  движениях шеи.
* **Легкие**парный орган дыхания, правое состоит из 3, а левое лёгкое из 2 долей. Легкие покрыты серозной оболочкой. Также легкие содержат: бронхи, лёгочную артерию, и выходят в 2 лёгочные вены.  Основная функция- осуществление газообмена между воздухом, который находится в паренхиме лёгких, и кровью, течет по лёгочным капиллярам.
* **Бронхи** входят в левое и правое лёгкие. Образованы гладкими мышцами и гиалиновыми хрящевыми кольцами, которые препятствуют спадению бронхов; бронхи изнутри выстланы слизистой оболочкой. Основная функция**-** передача воздуха к бронхиолам**.**
* **Бронхиолы** — это конечные ветви бронхиального дерева, не содержащие хрящи и переходящие в альвеолярные ходы лёгких. Основная функция- доставка воздуха в конечный пункт альвеол, где осуществляется газообмен.

Количество воздуха, вентилирующее лёгкие за 1 *мин*, имеет название МОД (минутный объём дыхания). МОД равняется произведению дыхательного объёма на частоту дыхания (число дыхательных движений в 1 *мин*, равное у человека около 15—18) и составляет у взрослого человека в состояние покоя 5—8 *л/мин*.

**Виды дыхания**: поверхностное и глубокое, редкое и частое, верхнее, среднее (грудное дых.) и нижнее (брюшное дых.).

Выполнение **дыхательной гимнастики** преследует 2 **основные цели**:

1. Целенаправленно воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.
2. И посредством воздействия на дыхательную систему произвести изменения в функциональных системах и различных органах.

Двигательная активность является показателем уровня психической готовности к обучению. Недоразвитость моторной сферы ребёнка может затруднять его общение с другими людьми. Двигательная культура влияет и на нравственную сферу человека. Медленные, неаккуратные действия могут сигнализировать не только о задержке моторного развития, но и волевого , нравственного и интеллектуального.



 Исходя из всего ранее сказанного, можно заключить, что физическое развитие детей с ограниченными возможностями одно из приоритетных направлений развития в целом.

При непосредственном участии президента и правительства РФ, руководствуясь этим принципом, было увеличено количество часов физической культуры в школе.

 В соответствии с рабочей программой по физкультуре, мною разработаны показатели усвоения этой программы. Несмотря на различный уровень развития учащихся, уроки проводятся в традиционной форме. Основная часть урока проводится в соответствии диагнозу, самочувствию и настроению ребёнка. Независимо от темы урока, сохраняется основная структура.

 1.Вводная часть- построение, перестроение.

 2. Подготовительная часть- ходьба бег.

 3.Основная часть- прыжки, катание, ползание.

 4.Заключительная часть- подвижные игры , релаксация.

В конце основной и заключительной части урока обязательно проводятся дыхательные упражнения.

 Что такое дыхательные упражнения? Вообразите, что вы входите в дом ,а там что-то горит. Вы резко ,очень быстро втягиваете в себя воздух через нос. При этом вы не задумываетесь, как его вдохнуть. Это и есть дыхательная гимнастика. Вся гимнастика проходит под счёт, при чём, он близок к частоте пульса. Во время гимнастики активизируются и тренируются главные дыхательные мышцы нашего тела – диафрагма и межреберные мышцы, что создаёт предпосылки для дальнейшего развития речи. Благодаря ритму все органы начинают работать нужном темпе, снижается частота различных патологических расстройств.

 Дыхательные упражнения можно выполнять не только стоя . но и сидя, и даже стоя. Освоение дыхательной гимнастики лучше всего начинать так называемой разминки. Это упражнения «Ладошки», «Погончики», «Насос». Не стоит осваивать большое количество дыхательных упражнений. Необходимо выполнять их регулярно с произнесением гласных звуков на выдохе.

 Учащиеся начальной школы , с которыми я работаю, в основном усвоили приёмы дыхательной гимнастики.

 В качестве примера можем предложить Вам упражнения дыхательной гимнастики, основанные на методике

1. **Задержка дыхания.** Для выполнения этого упражнения нужно стать прямо, глубоко вдохнуть и задержать его на как можно долгое время, а затем с силой выдохнуть через рот. С каждым днем вам удастся задерживать дыхание дольше и дольше. Задержка дыхания развивает легкие и дыхательную мускулатуру, очищает воздух в легких и способствует обогащению органов и тканей кислородом.



1. **Возбуждение легочных клеток.** Вам нужно стать прямо и развести руки в стороны. Сделайте медленный вдох, а на выдохе стучите кончиками пальцев по груди в разных местах. Как только вы почувствуете, что легкие переполнились воздухом, задержите дыхание и постучите ладонями по груди. Это упражнение может вызвать головокружение, поэтому выполнять его нужно очень осторожно!

 

1. **Упражнение для развития эластичности ребер.** При выполнении этого упражнения дыхательной гимнастики вам нужно стать прямо, прижав руки к сторонам груди. При этом большие пальцы должны быть направлены в сторону спины, ладони - лежать с боков, а остальные пальцы обращаются к передней части груди. Вы как будто сжимаете руками с боков свою грудь, но не прикладываете при этом особых усилий. Глубоко вдохните и задержите дыхание ненадолго. На медленном выдохе постепенно сжимайте ребра руками.



1. **Упражнение для поддержания формы грудной клетки.** От вас требуется стать прямо, глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Руки нужно вытянуть вперед и сжать кулаки на уровне плеч. Держа кулаки сжатыми, отведите руки назад, а потом верните их в исходное положение. Упражнение повторяется несколько раз с напряженными мускулами рук, затем можно выдохнуть через нос. Это упражнение позволит избежать сокращения грудной клетки, связанного с сидячим образом жизни.



1. **Упражнение "на ходу".** Поднимите подбородок, отведите плечи назад и идите вперед. Шаги должны быть равной длины. Вдох делается в восемь приемов без остановки на восемь шагов, точно так же делается медленный выдох через нос. Затем задержите дыхание на восемь шагов. Упражнение нужно повторять, пока вы не устанете.

  

После каждого упражнения следует проделывать **очистительное дыхание**. Для этого нужно встать прямо, опустив руки и расслабив плечи. Сделайте полный вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем медленно выдохните.

Упражнения дыхательной гимнастики полезны в любом возрасте. Они практически не имеют противопоказаний, хотя перед выбором конкретного комплекса стоит все же проконсультироваться с врачом или тренером. Но помните, что любые **упражнения дыхательной гимнастики нужно выполнять регулярно** - только так вы добьетесь желаемого результата.

**Литература**

1. Картинки из сервера яндекс
2. «Программа коррекционных образовательных учреждений VIII вида» М., «Просвещение», 1999г, и «Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» СПб 2011 под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой.
3. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико – практические занятия студентов: Учеб пособие.- М.: РУДН, 1999
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов – н/Д: Феникс, 2003
5. Кузьмин В.Г., Калюжный Е.А., Крылова Е.В., Полетаева О.Н. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие. – Н.Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2005
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. завед.-М.: «Академия», 2005
8. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. – М.: Медицина, 1989
9. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2005
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2000
11. Физическая культура: Учеб. пособие/ Под общ. Ред. Е.В. Колеевой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
12. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. – М.,1978. – 127с.
13. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. – М., 1979.- 192с.
14. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М., 2001. –607с.
15. Савин Н.В. Педагогика. М., 1972. – 303с.
16. Харламов И. Ф. Педагогика. – М, 1997. – 512с.
17. Щукина Г.И. Педагогика. – М., 1971. –384с.
18. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. Концепция физического воспитания общеобразовательной школы //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 2, с. 13-18.
19. Научно – методический журнал. «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе». – М., 2003, № 3.
20. Лях В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе //Теория и практика физической культуры. 1990, № 9, с. 10-14.