**Консультация для педагогов**

**«Использование игр и упражнений для коррекции речевых нарушений на занятиях по обучению плаванию»**

(из опыта работы взаимодействия учителя – логопеда и инструктора по физической культуре)

**Подготовила: Груздева Галина Васильевна,**

**инструктор по физической культуре,**

**Виноградова Елена Владимировна,**

**учитель – логопед.**

Коррекция речевых нарушений требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятие по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно-двигательной интеграции. Основные виды упражнений, используются на занятиях по плаванию для детей с речевыми нарушениями.

Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики, переключаемости движений, воспитания чувства ритма, развитие дыхания, силы голоса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

Для коррекции речевых нарушений на занятиях по обучению плаванию использую следующие упражнения:

1. Упражнения и игры на развитие фонационного дыхания: длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик, «Дуем как на горячий чай»), под воду (лицо в воде до носа «Варим кашу»), длительный продолжительный выдох с головой («Чей выдох будет дольше? Чьи пузыри больше?»).

2. Упражнения и игры на развитие диафрагмального дыхания: удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), держа резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот и игрушка должна уплыть.

3. Упражнения и игры на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому): «Как говорит рыбка?», «Как квакает лягушка?», «Как кричат дельфины?» (изображая движениями как плавают, как общаются животные).

|  |
| --- |
|  |

4. Упражнения на развитие фонематического восприятия: 4 обруча на воде, инструктор «вытаскивает из папки» гласную («ы») дети называют. Инструктор произносит слова: тир, мир, сЫр - дети гуляют между лежащими на воде обручами, при услышанном звуке («ы») в слове, дети ныряют под обруч - «в домик».

5. Упражнения и игры на координацию движений и речи: игры «Медвежонок Умка», «Сердитая рыбка».

6. Упражнения и игры на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка): дети лежат на спине на «аквапалке», в нарукавниках, на кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1.

7. Упражнения и игры на развитие ритма: лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или сидя на аквапалках и т.д. Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп – медленно, без брызг, под водой, танцы на воде - «дискотека». Дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30 с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу.

8. Упражнения и игры на развитие произвольного внимания: 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая - выполняет противоположное действие (вдох-выдох; руки влево-вправо; закрыть правый глаз – левый глаз, поднять левую ногу-правую). Если команда ошибается, то выполняет 10 вдохов - выдохов.

9. Упражнения и игры на развитие мимической моторики: стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д.).

10. Упражнения и игры на развитие мышц мелкой моторики:

а) в статике - сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу – брызгаем вверх, сопровождая стихами. «Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускали. Посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!»

б) в динамике - катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках).

11. Упражнения на умение работать по схеме. Развитие внимания последовательности действий в пространстве: по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой - кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику - поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику.

12. Упражнение на умение задерживать дыхание:

а) «Поплавок». И. п. - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10-15с, затем вернуться в и. п.

б) «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

в) Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди «Стрела» (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

г) Стоя по пояс в воде, задержать дыхание, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

д) Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

13. Выдохи в воду

а) «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

б) И. п. - стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии - 10-15 раз, на последующих занятиях- 20-30раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

в) И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох.

г) Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10 - 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

14. Скольжения.

Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

а) Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.

б) Скольжение на спине. Встать спиной к бортику, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. He садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).

в) Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

г) Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.

д) Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

**Используемая литература**

1. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. – М.: «Просвещение», 1988.

2. Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б. Преодоление задержки речевого развития у дошкольников.

3. Петренко Г.Г., Полесся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки. – Киев: Здоровье, 1980.

4. Сазонова С. Н. Развитие речи дошкольников с общим недоразвитием речи

5. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов-на-Дону: «Феникс, 2001.

6. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2004.

7. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Коррекционное обучение и воспитание детей 5-летнего возраста с общим недоразвитием речи.