**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в логопедической работе**

Уважаемые коллеги, разрешите представить Вашему вниманию уникальную методику дыхательных упражнений, представленную нам на курсах повышения квалификации в МИОО доктором Щетининым Михаилом Николаевичем – единственным учеником и ассистентом А.Н.Стрельниковой - автора парадоксальной дыхательной гимнастики, к которой в последнее время значительно возрос интерес.

Одной из актуальных проблем современной логопедии и педагогики в целом является сохранение физического и психического здоровья детей с нарушением речи. Отмечается значительное количество детей с патологией: заболеваниями костно-мышечной системы, верхних – дыхательных путей, повышенной истощаемостью нервной системы, дефицитом внимания, памяти и работоспособности; возможна агрессивность, чрезмерная расторможенность. Особенно среди младших школьников много детей часто и длительно болеющих простудными заболеваниями, с обострениями хронических тонзиллитов, бронхитов, ринитов. Для детей с речевой патологией характерно поверхностное, ключичное дыхание.

Многие дети имеют психомоторные нарушения, нарушения общей и мелкой моторики. Одни дети гиперактивны, другие пассивные, вялые, что обусловлено слабостью центральной нервной системы, парезом мышц, иннервирующих дыхание, органы артикуляции, мимику, общую и мелкую моторику.

В нашей школе разработана программа оздоровления детей, посещающих логопедические занятия. Важно сочетать коррекционно-педагогическое воздействие к данным детям с оздоровительными мероприятиями. На каждом занятии наряду с такими эффективными формами работы, как артикуляционная, пальчиковая гимнастика, точечный массаж, применяется и дыхательная гимнастика, которую дети делают с большим удовольствием.

Данная программа помогает коррекции речевого и физиологического дыхания, коррекции недостатков просодической, выразительной, эмоциональной стороны речи, общей и тонкой моторики, чувства ритма, в целом способствует закаливанию и оздоровлению, профилактике простудных заболеваний.

Часто мы сталкиваемся с детьми, имеющими нарушенное носовое дыхание. Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает носовое дыхание. В стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движением. Вдох-короткий, активный, а выдох-пассивный. При выполнении дыхательной гимнастики очень важно научиться не думать о выдохе!

Например, упражнение «Ладошки»: и.п.: ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Обычно сравниваем с “маленьким ручейком”. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты. На счет: “Раз!” делаем хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением – шумно активно шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный, как хлопок. Сразу же после вдоха – ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно через нос или рот.

 Упражнение «Кошка»: И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Делаем танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибаем и выпрямляем (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делаем хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

И т.д. (на слайдах фото выполнения упражнений: «Погончики», «Насос», «Обними плечи», «Повороты головы», «Ушки» и др.).

Работая всего несколько минут в день с кистями и стопами, активно укрепляем здоровье. Программа универсальна, проста и безопасна в применении. Систематическое выполнение дыхательной гимнастики положительно влияет на обменные процессы, способствует восстановлению нарушенных нервных регуляций со стороны центральной нервной системы, улучшению дренажной функции бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние. Стрельниковская дыхательная гимнастика способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

 Для поддержания интереса дополнительно используются карточки с стилизованным изображением выполняемого упражнения ( слайд )

Сочетание дыхательной гимнастики и специальных звуковых упражнений, помогающих голосовым связкам, помогает заикающимся детям. Заикающиеся дети говорят на поверхностном, ключичном дыхании. Необходимо учить дышать его предельно глубоко, тренировать диафрагму, заставляя её активно участвовать в голосообразовании. Диафрагма – самая сильная из всех мышц, участвующих в дыхании и словообразовании пассивна у такого ребёнка, поэтому необходимо углубить дыхание. Рекомендуется выполнять следующие упражнения “ Насос”, “ Ладошки”, “Обними плечи”, “ Маятник головой”, “Кошка”.

На логопедических занятиях достигаются следующие цели:

- развитие двигательной сферы в сочетании со словом;

развивать дыхание при помощи дыхательных упражнений и дыхательной гимнастики: диафрагмальное дыхание (правильное неречевое и речевое дыхание);

оказать помощь ребёнку в социальной адаптации (межличностные отношения, речевая коммуникация, преодоление логофобий, снятие стресса), успешная социализация детей с недостатками речевого развития;

профилактика простудных заболеваний, укрепление иммунной системы;

привести организм в состояние релаксации и гомеостаза (равновесия).

Логопед ставит следующие задачи:

выявить детей с дыхательной патологией при помощи индивидуальных бесед с родителями и изучении речевых карт;

организовать занятия с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей ребёнка;

своевременное соматическое оздоровление детей, консультации специалистов: психоневролога, лор – врача, окулиста, стоматолога, педиатра;.

проводить упражнения на релаксацию, дыхательную, пальчиковую и артикуляционную гимнастику, массаж: специальный и точечный, бесконтактный;

широко внедрить логоритмические занятия, постановку диафрагмально-речевого дыхания. Проводить работу над голосом, просодической стороной речи: тембром, темпом, силой, высотой, интонацией.