**консультация для учителей и воспитателей продлённых групп коррекционной школы**

Составитель: учитель-логопед Козырева О.В.

Абсолютно всё в жизнеобеспечении человеческого организма зависит от процессов газообмена и дыхания. Чтобы газообмен происходил в оптимальном режиме, необходимо, чтобы органы дыхания были способны эффективно работать. Сегодня различные нарушения функции дыхания встречаются также часто, как сколиоз или плоскостопие.

Эти нарушения и недуги способен исправить сам человек. А профилактическую работу со школьником могут провести учителя и воспитатели. Помочь ему также могут и родители, не ограничиваясь школьными занятиями.

Один из эффективных методов развития правильного физиологического и речевого дыхания предложила ***Александра Николаевна Стрельникова*** – педагог, работавшая со многими московскими театрами. В 70-х годах ХХ столетия у неё занимались постановкой голоса многие драматические актёры, вокалисты, дикторы и учителя. Сама А.Н. Стрельникова также начинала в своё время карьеру оперной певицы, была солисткой Московского музыкального академического театра им. К.С. Станиславского. С детства страдая грудными болями, она рано подорвала свой голос. Во время приступов Стрельникова практиковала различные дыхательные упражнения. И, видя, что они приносят ей облегчение, начала разрабатывать методику излечения с помощью дыхательных упражнений болезней, приводящих к потере голоса. Вскоре ей удалось восстановить свой голос.

Постепенно гимнастика Стрельниковой стала приобретать широкую известность в театральных кругах Москвы. Собственный опыт привёл её к созданию собственной уникальной гимнастики. Александра Николаевна обратила внимание, что у профессиональных певцов проблемы связаны со связками, а вот лёгкие у них – обычно в порядке. Объяснение она нашла в том, что при пении лёгкие подвергаются наиболее интенсивной вентиляции. (В покое человек вдыхает около 500 см3  воздуха, а при пении количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха увеличивается до 3000 см3 ). И эта интенсивная вентиляция благотворно влияет на состояние органов

дыхания. Клинические испытания доказали, что даже после нескольких минут занятий дыхательной гимнастикой жизненная ёмкость лёгких возрастает на 10-15 %. Длительные занятия приносят ещё более ощутимые результаты.

Упражнения для дыхания не являются лекарством. Они направлены не на какой-то больной орган, а на все органы и ткани организма, обеспечивая прежде всего высокий уровень снабжений всего организма кислородом благодаря резко возрастающей эффективности дыхания. Ритмичные шумные вдохи через нос способствуют также улучшению обменных процессов и психоэмоционального состояния, выводят из стресса, повышают иммунитет, жизненный тонус. Данная гимнастика полезна людям любого возраста, особенно детям. Ученик Стрельниковой Михаил Щетинин, 12 лет работая со своей учительницей, добивается практически 100% успеха в лечении заикания у детей.

Сама Стрельникова советовала научиться тренировать нормальное дыхание с соблюдением следующих ***правил:***

* Вдох производить как можно медленнее – втягивая воздух носом;
* Выдох производить как можно более свободно – выпуская воздух через рот, выдох должен быть шумным, резким и коротким (как хлопок в ладоши);
* После выдоха не делать паузы;
* Стараться никогда не осуществлять вдох или выдох максимально глубоко;
* Грудную клетку в процессе дыхания нельзя поднимать и опускать даже незначительно;
* Мышцы спины и лица должны быть расслаблены;
* Вдох делать одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха;
* Все вдохи-движения делать в темпоритме строевого шага (как маршируют солдаты);
* Счёт в стрельниковской гимнастике идёт не по 5 и 10, как в традиционной, а только по 8. Считать мысленно, не вслух;

Вначале осуществляется воспитание правильного диафрагмально-рёберного

дыхания по подражанию, с использованием контроля посредством ладони ребёнка. С целью закрепления диафрагмального типа дыхания, а также с целью развития умения осуществлять короткий, лёгкий вдох и плавный длительный выдох через рот, с детьми проводятся упражнения по дифференциации ротового и носового вдоха и выдоха. Данные упражнения способствуют также тренировке ритма речевого дыхания, с обязательной паузой после вдоха:

* Вдох и выдох через нос.
* Вдох через нос; выдох через рот.
* Вдох через рот, выдох через нос.
* Вдох и выдох через рот.

***Базовый комплекс упражнений:***

***Упражнение «Ладошки»***

И.п.: встать, руки согнуть в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулачки (хватательные движения). Плечи не должны подниматься. Сделать 4 вдоха носом («шмыгнуть носом»). Затем опустить и отдохнуть 3-4 секунды – пауза (выдох через рот). «Шмыгать» носом нужно 24 раза по 4 вдоха.

***Упражнение «Погончики»***

И.п.: стоя. Кисти рук сжать в кулачки и прижать к поясу. В момент вдоха толкать кулачки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук вернуть в и. п. на уровень пояса. Плечи расслаблены, выдох уходит. Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд не 4, а 8 вдохов-движений. Норма: «прошмыгать носом» 12 раз по 8.

***Упражнение «Насос»***

И.п.: стоя, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Сделать наклон лёгкий вперёд (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно резкий и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться и снова наклониться с коротким шумным вдохом с пола. Взять в руки газету или палочку и думать, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны делать ритмично, легко, низко не наклоняться, достаточно наклона в пояс. Спина круглая, на прямая, голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Делать подряд 16 вдохов-движений. Отдых 3-4 секунды и снова 16 вдохов-движений. Выдох уходит после каждого вдоха самостоятельно через рот.

Это упражнение очень результативно, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени. Норма: «прошмыгать носом» 6 раз по 16.

***Упражнение «Кошка» (приседание с поворотом)***

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч (ступни не должны отрываться от пола во время выполнения этого упражнения). Сделать лёгкое танцующее приседание и одновременно с приседанием – поворот туловища вправо – резкий короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево, и такой же короткий шумный вдох носом. Вправо-влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание лёгкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот только в талии. Сделать подряд 32 вдоха-движения. Отдых 3-4 секунды и снова 32 вдоха-движения. Норма: сделать 3 раза по 32 вдоха-движения (32+32+32 = 96 – стрельниковская «сотня»).

***Упражнение «Обними плечи»*** (вдох при сжатии грудной клетки).

И.п.: руки согнуть в локтях и поднять на уровне плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест накрест), руки не менять (всё равно какая рука сверху – правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать. Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «тридцатки» (32 вдоха-движения) – 3 – 4 секунды.

***Упражнение «Большой маятник»*** («Насос» + «Обними плечи»). И.п.: встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Наклон вперёд – руки тянутся к полу (вдох). И, сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице), наклон назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперёд – откидывайтесь назад, вдох с пола – вдох с потолка. Выдох уходит сам (не задерживать дыхание и не выталкивать выдох).

Такие упражнения можно использовать в физкультминутках, на зарядке, уроках пения, физкультуры, ритмики, ЛФК. Количество дыхательных упражнений в базовом комплексе можно уменьшить, учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.