|  |
| --- |
| Наиболее эффективны при заикании упражнения "Насос" и "Обхвати плечи". Эти упражнения рекомендуется делать 2 раза в день перед едой или через 1, 5 ч после нее. Упражнение "Насос", в котором шумный короткий вдох выполняется при наклоне, позволяет заполнить воздухом основание легких, которые у заикающихся плохо вентилируются. В результате вырабатывается предельно глубокое дыхание "в спину", как называла его Стрельникова. В упражнении "Обхвати плечи" в момент вдоха носом сужается верхушка легких, и воздух поступает в наиболее объемные основания легких, заполняя те альвеолы, которые до этого не участвовали в процессе дыхания. Голосовые связки в это время делают встречное движение, а движение обхвата плеч при шумном вдохе позволяет связкам теснее сомкнуться.    Для лечения заикания, помимо дыхательных упражнений, в методике Стрельниковой используются упражнения для постановки голоса.Прежде чем приступать к выполнению упражнений для постановки голоса, необходимо выполнить дыхательные упражнения "Насос" и "Обхвати плечи", которые приводят в активное состояние все органы, участвующие в дыхании и речеобразовании.    После этого следует встать прямо, ноги поставить чуть уже ширины плеч, положить руки ладонями на живот и, слегка наклоняясь на каждом звуке, мгновенно напрягать живот, одновременно надавливая на него в момент наклона.Упражнения для постановки голоса:   * произносить при легком наклоне вперед по 8 раз каждый звук: Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ш, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, Х. При выполнении следить за тем, чтобы движение и звук были одновременными, дыхание при этом должно происходить автоматически. Дышать только через рот. Голову опустить, спину округлить; * произносить при легком наклоне вперед, напрягая брюшной пресс, следующие слоги: * РИ, РУ, РЭ, РО; * ЛИ, ЛУ, ЛЭ, ЛО; * МИ, МУ, МЭ, МО; * ВИ, ВУ, ВЭ, ВО; * ФИ, ФУ, ФЭ, ФО; * ЗИ, ЗУ, ЗЭ, ЗО; * СИ, СУ, СЭ, СО; * ЦИ, ЦУ, ЦЭ, ЦО, * ЖИ, ЖУ, ЖЭ, ЖО; * ШИ, ШУ, ШЭ, ШО; * ЧИ, ЧУ, ЧЭ, ЧО; * ЩИ, ЩУ, ЩЭ, ЩО; * БИ, БУ, БЭ, БО; * ПИ, ПУ, ПЭ, ПО; * ПРИ, ПРУ, ПРЭ, ПРО; * ДИ, ДУ, ДЭ, ДО; * ТИ, ТУ, ТЭ, ТО; * ТРИ, ТРУ, ТРЭ, ТРО; * ГИ, ГУ, ГЭ, ГО; * КИ, КУ, КЭ, КО; * КРИ, КРУ, КРЭ, КРО; * ХИ, ХУ, ХЭ, ХО; * сделать при наклоне вперед одновременный глубокий вдох через рот и, не выпрямляясь,задержать вдох, считая вслух до 8. На одном задержанном глубоком вдохе необходимо постараться насчитать не менее 10-15 "восьмерок". |

***Е.А. Бойко "Энциклопедия дыхательной гимнастики"***