|  |
| --- |
|    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"***