**Содержание**

Дыхание - основа речи!...........................................................................................3

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой…………………………………4

Заключение……………………………………………………………………….10
Список литературы................................................................................................11

***Дыхание- основа речи!***

*В клинической картине нарушений речи неизменно присутствуют расстройства дыхания. Неречевое дыхание имеет свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при эмоциональном напряжении.*

Речевое дыхание представляет собой высококоординированный акт, во время которого дыхание и артикуляция строго соотносятся в процессе речевого высказывания. У детей с нарушениями в речи эта координация нередко нарушается даже в процессе плавной речи. Перед вступлением в речь такие дети делают недостаточный по объему вдох, что не обеспечивает целостного произнесения интонационно-смыслового отрезка сообщения. Нередко так говорят не только дети, но и взрослые. Говорят на вдохе, либо в фазе полного выдоха. При коррекции речи в практике, как правило, используется регуляция речевого дыхания, как один из ведущих приемов установления плавности речи.

***Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой***

В логопедической работе над речевым дыханием детей, подростков и взрослых широко используется парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Стрельниковская дыхательная гимнастика - детище нашей страны, создавалась она на рубеже 30-40-х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н.Стрельникова была певицей и его потеряла.

 *Эта гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.*

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), что усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами.

Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Она полезна всем и в любом возрасте.

В гимнастике основное внимание уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А.Н. Стрельниковой, - это уметь затаить дыхание, "спрятать" дыхание. О выдохе совершенно не думать. Выдох уходит самопроизвольно.

***При обучении гимнастике А.Н. Стрельникова следует выполнять******правила методики дыхания.***

**Правило 1**. Первооснову дыхательной гимнастики Стрельниковой, как известно, составляет вдох. Именно данный элемент следует тренировать в первую очередь. При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. При этом вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно.

**Правило 2.** Другой составляющей комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой считается выдох. Его следует воспринимать как противоположность вдоха. А потому выдыхать нужно медленно и плавно, выводя воздух через рот. Если вдох требует усилий и определенных энергетических затрат, то выдох характеризуется произвольностью. При этом нет необходимости выталкивать из себя воздух, он должен выходить свободно и беспрепятственно. Нередко стремление сделать выдох активным и энергичным приводит к сбою ритма дыхания.

**Правило 3.** Все упражнения, направленные на отрабатывание техники правильного дыхания, нужно выполнять, производя счет. Это поможет не сбиться с ритма и к тому же последовательно и правильно сделать все требующиеся элементы.

**Правило 4.** Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага. Все упражнения следует проводить в определенном темпе. Это важно для сохранения ритма и достижения максимального эффекта. Каждый элемент дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять менее чем за секунду. Это достигается путем упорных и регулярных тренировок.

**Правило 5.** В методике дыхания по Стрельниковой вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно.

**Правило 6.** Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику Стрельниковой, можно выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа. Это определяется состоянием пациента и степенью тяжести заболевания.

**Правило 7.** Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем. Как известно, четверка - это величина одного музыкального размера, наиболее удобного для проведения гимнастических упражнений. По мере освоения дыхательных элементов данную величину повышают в 2 раза. И это происходит вовсе не случайно. Считается, что восьмерка является символом бесконечности и вечности.

Для выполнения упражнений дыхательной гимнастики на три и пять счетов, по мнению последователей представленного метода, требуются значительные физические усилия. А это возможно только при условии специальной предварительной подготовки.

Увеличивать число вдохов до восьми за серию рекомендуется уже на второй день занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой А.Н. На четвертый день это число увеличивают до шестнадцати повторений, в дальнейшем - до двадцати четырех и до тридцати двух. Максимальное число вдохов на одном занятии может достигать девяноста шести. Таким образом, последняя цифра считается своеобразным рекордом, преодолеть который должен стремиться каждый занимающийся.

Во время занятий после выполнения каждой серии элементов дыхательной гимнастики следует прерваться и сделать кратковременный перерыв. Его продолжительность составляет не более десяти секунд. Таким образом, расписание занятий выглядит следующим образом.

Первый-второй день: двадцать четыре подхода-повторения по четыре вдоха с отдыхом между сериями по семь-десять секунд.

Третий-четвертый день: двенадцать повторений по восемь вдохов с перерывом до десять секунд после каждой серии.

Пятый-шестой день: шесть повторений по шестнадцать вдохов с отдыхом после каждой серии не более десяти секунд.

Седьмой-восьмой день и т. д.: три подхода по тридцать два вдоха с перерывом после каждой серии по десять секунд.

**Правило 8**. К занятиям следует приступать, находясь в радостном и бодром настроении. Это поможет повысить эффект, оказываемый гимнастикой.

***Основной комплекс состоит из следующих упражнений:***

«Ладошки»; «Кошка»; «Обними плечи»; «Погончики»; «Повороты головы»; «Ушки»; «Маятник головой»; «Перекаты» с правой ногой впереди: «Перекаты» с левой ногой впереди; «Передний шаг»; «Насос»; «Большой маятник»; «Задний шаг».

Норма каждого упражнения - 3 «тридцатки», т.е. 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или стрельниковскую «сотню».

Освоив движение, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую - на правой. Получится танец рок-н-ролл. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.

***Упражнения для развития речевого дыхания.***

*В логопедической практике рекомендуются следующие упражнения:*
- Выберите удобную позу (лежа, сидя, стоя), положите одну руку на живот, другую – сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетки, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).
- Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.
- Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе
произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).
- Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков: аaaaa аaaaaooooooo аaaaaуууууу
- Произведите счет на одном выдохе до 3-5 (один, два, три...), стараясь постепенно увеличивать счет до 10-15. Следите за плавностью выдоха.

Произведите обратный счет (десять, девять, восемь...).

*- Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно* *соблюдайте установку, данную в первом упражнении.*

* Капля и камень долбит.
* На скамеечке у дома целый день рыдала Тома.
* Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

*- Прочитайте русскую народную сказку «Репка» с правильным воспроизведением* *вдоха на паузах.*

***Репка.***
Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая. Пошел дед репку рвать. Тянет-потянет, вытянуть не может. Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут! Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут! Позвала внучка Жучку. Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут! Позвала Жучка кошку. Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут, вытянуть не могут! Позвала кошка мышку. Мышка за кошку, кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку, тянут-потянут – вытянули репку!

*Отработанные умения можно и нужно закреплять и всесторонне применять на практике.*

Также способствуют развитию речевого дыхания игрушечные свистульки. В каждом упражнении внимание детей направляется на спокойный, ненапряженный выдох, на длительность и громкость произносимых звуков.
Нормализации речевого дыхания и улучшению артикуляции в начальный период помогают «сценки без слов». В это время логопед показывает детям пример спокойной выразительной речи, поэтому на первых порах во время занятий больше говорит сам. В «сценках без слов» присутствуют элементы пантомимы, а речевой материал специально сведен к минимуму, чтобы дать основы техники речи и исключить неправильную речь. Во время этих «представлений» используются только междометия (А! Ах! Ох! и т.д.), звукоподражания, отдельные слова (имена людей, клички животных), позже – короткие предложения. Постепенно речевой материал усложняется: появляются короткие или длинные (но ритмические) фразы, когда речь начинает улучшаться. Внимание начинающих артистов постоянно обращается на то, с какой интонацией следует произносить соответствующие слова, междометия, какими жестами и мимикой пользоваться. В ходе работы поощряются собственные фантазии детей, их умение подобрать новые жесты, интонацию.

***Заключение***

В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой получила особенное распространение во многих странах. Она популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний. Нужно отметить, что высокая эффективность методики известна и за рубежом. Иностранные специалисты также сегодня включают в терапевтические комплексы упражнения на дыхание, разработанные Стрельниковой Александрой Николаевной.

***Список литературы***

1. М. Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор. 2007
2. О. Асташенко. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Издательство: вектор. 2006.