

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАНИЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК

Практическое занятие:
**«МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО
СТРЕЛЬНИКОВОЙ»**

Подготовила:
Учитель-логопед МБОУ СОШ №5
Исмагилова Азалия Азаматовна

Ноябрьск, 2023

Родительский Университет (декабрь)

Тема: «Методика выполнения дыхательной гимнастики по Стрельниковой».

Александра Николаевна Стрельникова (1912—1989) — оперная певица, педагог. Наряду со своей матерью Александрой Северовной Стрельниковой является соавтором комплекса дыхательной гимнастики, известного как «дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Автор разработала методику и применяла ее для восстановления голоса певцов, ораторов. Со временем выявили положительный эффект при лечении заикания и других нарушений речи.

Методика основана на динамических дыхательных движениях через сопротивление мышц диафрагмы. Во время вдоха грудная клетка сжимается (через хват руками или за счет наклонов и поворотов туловища), выдох происходит спокойно, без усилий. Первый день выполните первые 3 упражнения, повторяя их по 8 раз. Каждый последующий день прибавляете к основному комплексу еще одно упражнение.

Прежде чем начать тренировку, необходимо выучить наизусть **четыре правила** исполнения дыхательной гимнастики:

Правило 1 — вдох короткий, как укол, активный (сильный вдох, слабый выдох). Чем естественнее, тем лучше. Следите за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением.

Правило 2 — не мешайте воздуху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, лучше ртом, чем носом.

Правило 3 — темпо-ритм на 8, 16, 32 счета (песен, плясок), темп шага или пульса от 72 до 82 вдохов в минуту. Если скучно считать, можно про себя петь (например, «Чижик»: 8 вдохов и др.).

Правило 4 — главное подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко.

Упражнение «Ладочки». Руки перед собой, по сторонам от тела, ладони сжимать в кулак на каждый вдох. Плечи расслаблены. Выполняется стоя, но если есть головокружение, или трудно стоять по другим причинам, то можно сесть или даже прилечь. После вдоха нужно выдохнуть.

Повторить 32 раза.

Упражнение «Обними плечи». Спина прямая, положение сидя или стоя. Руки нужно поднять до уровня плеч, согнуть в локтевых суставах, ладонями вниз, одно предплечье на другом (как будто малыш сидит за партой). Короткий и шумный вдох — и обнять плечи с силой, сжимая грудную клетку. Перед лицом должен получиться треугольник. При выдохе силу обхвата ослабить и руки развести. Выполните 8 раз. Затем пауза, и повтор. Таких повторений должно быть 12

Упражнение «Повороты головы». Повороты головы вправо, влево с коротким шумным вдохом. Выполняем 32 раза.

Упражнение «Маленький маятник». Откидываем голову вверх, вниз – на каждый поворот делаем вдох. Выполняем 32 раз.

Упражнение «Перекаты». Одна нога впереди, другая сзади. Делаем перекаат- вдох. Затем меняем ноги. Выполняем 16 раз.

Упражнение «Передний шаг». Маршируем с чуть приседом на одном месте. Присели- сделали вдох. Выполняем 16 раз.

В результате выполнения упражнений дыхание при заикании становится брюшным, или диафрагмальным. До этого оно грудное поверхностное и носит судорожный характер вследствие недостаточного развития брюшных мышц.

При поверхностном типе дыхания возбудимость дыхательных и речевых центров головного мозга повышается, что негативно влияет на темп речи: ребенок быстро говорит, и начинает запинаться.

Тренировка брюшных мышц, мышц диафрагмы и формирование стереотипа глубокого брюшного дыхания позволяют устранить эти нарушения. Также увеличивается жизненная емкость легких, из-за чего малыш начинает эффективнее использовать дыхание при разговоре: голос не прерывается, становится ровным и выразительным.

Кроме того, гимнастика — это движение. А при движениях повышается активность головного мозга, восстанавливаются межнейронные связи между левым и правым полушариями. У ребенка улучшаются когнитивные процессы, он легче начинает усваивать новую информацию. Это особенно заметно, если дополнить задания обычными физическими упражнениями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосова Т.Ю. «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой». – Москва «РИПОЛ классик», 2008 г.
2. Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой». – М.: Метафора. 2002 г.