

Мастер-класс для родителей

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

25 августа в группе №1, воспитатель Долганова Ирина Александровна, провела мастер-класс для родителей „Здоровьесберегающие технологии. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой,,

В логопедической работе над речевым дыханием заикающихся детей, подростков и взрослых широко используется парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

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 советует выполнять 4 основных правила.

Правило № 1

“Гарью пахнет! Тревога!” И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка — тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.

Правило № 2

Выдох — результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно — но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: “Гарью пахнет! Тревога!” И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушным. Играйте

в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

Правило № 3

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в темпоритме песен и плясок. И, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп — 60-72 вдоха в минуту. Вдохи громче выдохов. Норма урока — 1000-1200 вдохов, можно и больше — 2000 вдохов. Пауза между дозами вдохов — 1-3 секунды.

Правило № 4

Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко.

Весь комплекс содержит 8 упражнений. В начале — разминка. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи громко, шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединиться в момент вдоха, а не расширяйте их. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага “сотню” вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, мгновенный. Думайте: “Гарью пахнет! Откуда?”

Чтобы понять нашу гимнастику, делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом — вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 (сотню) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно, стоя на месте, можно при ходьбе по комнате, можно переминаясь с ноги на ногу: вперед-назад, вперед-назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Думайте: “Ноги накачивают в меня воздух”. Это помогает. С каждым шагом — вдох, короткий, как укол, и шумный.

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.

Движения головы

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево, резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом — вдох носом. Короткий, как укол, шумный. 96 вдохов. Думайте: “Гарью пахнет! Откуда? Слева? Справа?” Нюхайте воздух.

2. “Ушки”. Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: “Ай-яй-яй, как не стыдно!” Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое — к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием — вдох. 3. “Малый маятник”. Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: “Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?”.

Главные движения

1. “Кошка”. Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения — чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. “Насос”. Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех наших движений-вдохов, это — самое результативное. “Насос” особенно эффективен при заикании.

3. “Обними плечи”. Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая — левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно

друг другу- Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: “Плечи помогают вдоху”. Руки не уводите далеко от тела. Они — рядом. Локти не разгибайте.

4. “Большой маятник”. Это движение слитное, похожее на маятник: “насос”-“обними плечи”, “насос”-“обними плечи”. Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле — вдох, наклон назад, руки обнимают плечи — тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.

5. “Полуприседы”. Одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзади чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох — короткий, легкий. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук.

Заикающимся А.Н. Стрельникова советует сочетать движения с произнесением различных звуков на вдохе.

При выполнении упражнения “насос” на каждый наклон на выдохе произносятся гласные звуки или звуковой ряд. Затем рекомендуется произносить следующие звуко сочетания: три, тре, тра, тру; кри, кре, кра, кру; при, пре, пра, пру и т.п.

На следующих тренировках добавляются и другие сочетания (в произвольной дозировке): рир, рур, рер, рар; лил, лул, лел, лал; мим, мум, мем, мам; нин, нун, нен, нан; вив, вув, вев, вав; фиф, фуф, феф, фаф; зиз, зуз, зез, заз; жиж, жуж, жеж, жаж; шиш, шуш, шеш, шаш; чич, чуч, чеч, чач; щищ, щущ, щещ, щаш.

Далее следует специальная тренировка “затаенного” дыхания: короткий вдох с наклоном, дыхание максимально задерживается, не разгибаясь, надо вслух считать до восьми, постепенно количество произнесенных на одном выдохе “восьмерок” увеличивается. На одном крепко задержанном вдохе надо набрать как можно больше “восьмерок”. С третьей или четвертой тренировки произнесение заикающимся “восьмерок” сочетается не только с

наклонами, но и с упражнением “полуприседы”. Главное, по мнению А.Н. Стрельниковой, почувствовать “схваченное в кулак” дыхание и проявить выдержку, повторяя вслух максимальное количество восьмерок на крепко задержанном дыхании. Разумеется, “восьмеркам” на каждой тренировке предшествует весь комплекс перечисленных выше упражнений.

А.Н. Стрельникова указывает, что дети охотно делают эту гимнастику, особенно если она идет в музыкальном сопровождении. Но темп для них должен быть медленнее. Торопить их нельзя. Урок следует превратить в игру. Например, изображать кошку, которая показывает зубки и пытается поймать воробья. И нюхает, нюхает воздух. Пусть они выполняют приседы, танцуя, как дикари вокруг костра. Такие занятия лучше проводить в группе с несколькими детьми.

(Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. М., 1989.)

