

Використання дихальної гімнастики

при усуненні заїкання

за методикою О.М.Стрельникової.

Життя людини є багатограним і значне місце у ньому займає мовлення. Саме воно виступає засобом спілкування між людьми, вираженням почуттів, думок тощо. Це, в свою чергу, дозволяє зробити висновок про те, що оволодіння культурою рідної мови та мовлення тісно пов'язане з формуванням та розвитком особистості.

Зміни в структурі особистості виникають внаслідок порушення механізму мовлення, що виражається в особливостях психофізіологічного стану та соціальної поведінці дитини. Особливо ускладнює процес мовлення така його вада, як заїкання. Водночас, заїкання виступає самостійним чинником появи негативних характеристик у структурі особистості дитини. У молодших школярів це – найчастіше всього невпевненість у власних силах, скованість, залежність від оточуючих.

Пропонуємо унікальну методику дихальних вправ («акторську» дихальну гімнастику, розроблену педагогом-вокалістом Олександром Миколаївною Стрельниковою декілька десятиліть назад).

Олександра Миколаївна Стрельникова (1912 – 1989 р. р.) – оперна співачка, театральний педагог, автор унікальної дихальної гімнастики,

Ще при житті Стрельникової вправи, розробленої нею гімнастики, користувалися фантастичною популярністю серед артистів. Достатньо було перед виступом протягом десяти хвилин подихати «за Стрельниковою», і голос дзвенів чистіше, яскравіше, дзвінкіше. Армен Джигарханян, Маргарита Терехова, Андрій Миронов, Лариса Голубкіна та інші знамениті актори брали в О.М. Стрельникової уроки постановки голосу. Олександра Миколаївна давала уроки вокалу і зіркам естради. У неї займалися Алла Пугачова, Софія Ротару, Лайма Вайкуле.

Розроблена нею гімнастика не тільки відновлює співакам дихання і голос, але й взагалі благотворно впливає на організм, а саме:

- відновлює порушене носове дихання;
- покращує дренажну функцію бронхів;
- усуває деякі морфологічні зміни в бронхолегеневій системі;
- сприяє розсмоктуванню запальних процесів, розправленню зморщених ділянок легеневої тканини, відновленню нормального кровотоку та лімфопостачання, усуненню місцевих застоївних явищ;
- позитивно впливає на обмінні процеси, що відіграють важливу роль у кровопостачанні, а також і легеневої тканини;
- налагоджує порушені функції серцево-судинної системи, зміцнює весь апарат кровообігу;
- виправляє різноманітні деформації грудної клітки та хребет;

- сприяє відновленню порушених у ході хвороби нервових регуляцій зі сторони центральної нервової системи;

- підвищує загальну опірність організму, його тонус, покращує нервово-психічний стан.

Дихальна гімнастика, розроблена О.М. Стрельниковою, сприяє також вирівнюванню процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, посиленню рефлекторних зв'язків, позитивно впливає на функцію нервово-регуляторних механізмів, що управляють диханням.

У дихальній гімнастиці динамічні дихальні вправи супроводжуються рухами рук, тулуба та ніг. Ці рухи завжди відповідають певним фазам дихання (вдихи часто виконуються при рухах, які стискають грудну клітку).

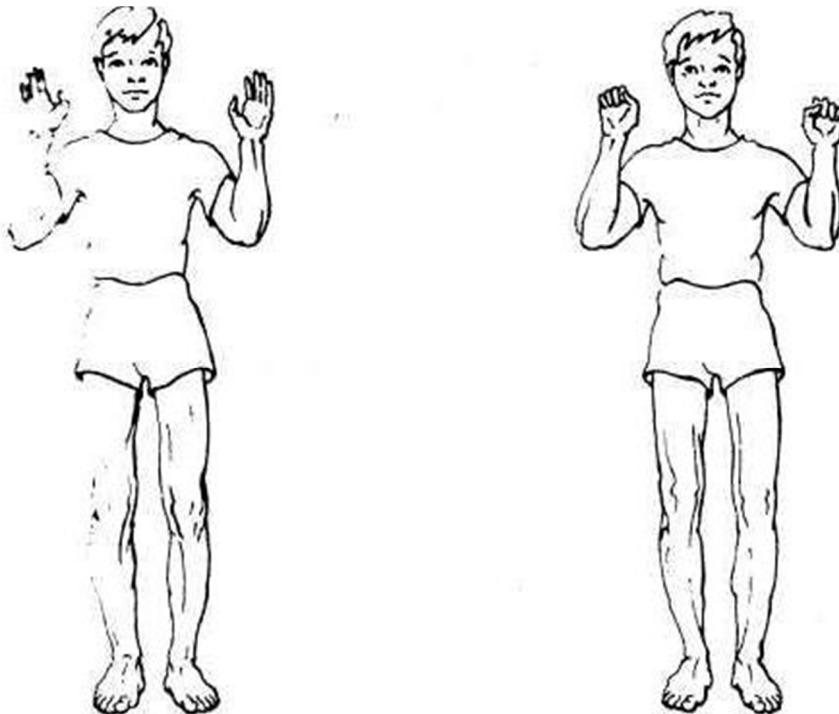
Гімнастика допомагає організму самостійно, без допомоги ліків, справитися з різними хворобами.

Засвоюючи основний комплекс дихальної гімнастики, потрібно обов'язково дотримуватись рекомендацій, які стосуються до того чи іншого захворювання. Це допоможе уникнути побічних явищ та досягти найбільшого ефекту.

ОСНОВНИЙ КОМПЛЕКС ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ.

Вправа «Долоні» (Розминка)

Вихідне положення: станьте прямо, покажіть долоні «глядачу», при чому лікті опустіть, руки далеко від тіла не відводьте.



Зробіть короткий, гучний, активний вдих носом і одночасно стискайте долоні в кулачки (хапальний рух). Руки нерухомі, стискаються тільки долоні.

Відразу після активного вдиху видих виходить вільно і легко через ніс чи через рот. В цей час кулачки розтискаємо.

Знову «сърбнули» носом (дзвінко, на всю кімнату) і одночасно стиснули долоні в кулачки. І знову після гучного вдиху і стискання долонею в кулаки видих відходить вільно, пальці рук розтискаємо, кисті рук на мить розтискаємо.

Не бажано розчепірювати пальці при видосі. Вони також вільно розтискаються після зжимання, як і видих, відходять вільно після кожного вдиху.

Під час виконання вправ дуже важливо навчитися не думати про видих. Активний тільки вдих, видих пасивний. Не бажано затримувати повітря в грудях та не відштовхувати його. Не заважайте організму випускати «відпрацьоване» повітря.

Зробивши 4 коротких гучних вдихи носом (і, відповідно, 4 пасивних видихи), зробіть паузу --- відпочиньте 3-5 секунд. В загальній складності необхідно виконати 24 рази по 4 коротких шумних вдихів-рухів.

Норма – 96 вдихів-рухів.

На другий чи третій день тренування ви можете зробити підряд вже не по 4 вдихи без зупинки, а по 8 чи навіть по 16 разів, а ще через декілька днів – вже по 32 вдихи-рухи без паузи.

Групуються дихальні рухи в гімнастиці Стрельникової не по 5 чи 10, як звичайно, а суворо дотримуватись по 8. Так і говоримо: 8 дихальних рухів – одна «вісімка», 32 дихальних рухи – чотири «вісімки», 24 дихальних рухи – чотири «вісімки». Рахувати необхідно в думці, а не вголос. Зробивши 32 вдихи-видихи, зупиніться та відпочиньте протягом 3-5 секунд (відпочивайте, якщо хочете, до 10 секунд).

Зробивши без зупинки ще 32 вдихи-видихи (рахуючи в думці з кожною «вісімкою» кутки кімнати), знову зупиніться, відпочиньте протягом 3-5 секунд.

Якщо ви переходите до нової вправи -- відкладайте сірники на кожну «тридцятку». В ідеалі кожна вправа гімнастики за Стрельниковою повинна виконуватися в 3 підходи по 32 вдихи-рухи з паузами між підходами.

Гімнастику ви повинні виконувати двічі на день: вранці та ввечері.

Норма:

- по 4 вдихи-рухи – 24 рази;

- чи по 8 вдихів- рухів – 12 разів;

- чи по 16 вдихів-рухів– 6 разів;

- чи по 32 вдихи-рухи – 3 рази.

Вправа «Пагончики».

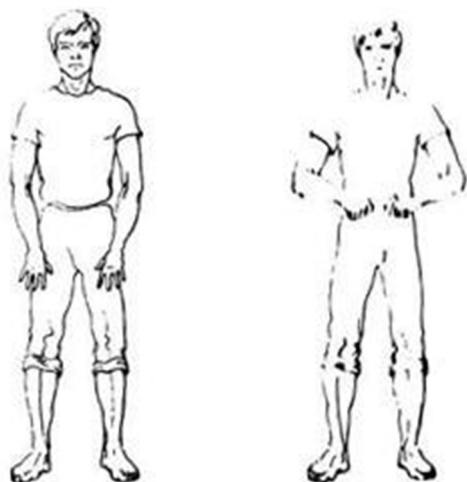
Вихідне положення: станьте прямо, стисніть у кулаки кисті рук притисніть до пояса. В хвилину короткого шумного вдиху носом з силою штовхайте кулаки до підлоги, ніби віджимаючись від нього чи скидаючи з рук щось.

При цьому під час штовхання кулаки розтискаються.

Плечі на мить вдиху напружуються, руки витягуються в струну (тягнуться до підлоги), пальці рук широко розчепірюються.

На видосі поверніться у вихідне положення: кисті рук знову на поясі, пальці стиснуті в кулаки – видих відходить пасивно.

Зробивши наступний шумний короткий видих, знову різко з силою притисніть кулаки до підлоги, а потім поверніться у вихідне положення --- видих відходить самостійно через ніс чи через рот.



Якщо при видиху ви випускаєте (випускаєте, але не виштовхуєте) повітря через рот, то рот широко не відкривайте. При видиху губи злегка розтискаються (на мить вдиху вони злегка стиснуті) – повітря відходить пасивно.

Підряд необхідно зробити 8 вдихів-рухів без зупинки. Потім відпочинок (пауза) – 3-5 секунд і знову 8 вдихів-рухів.

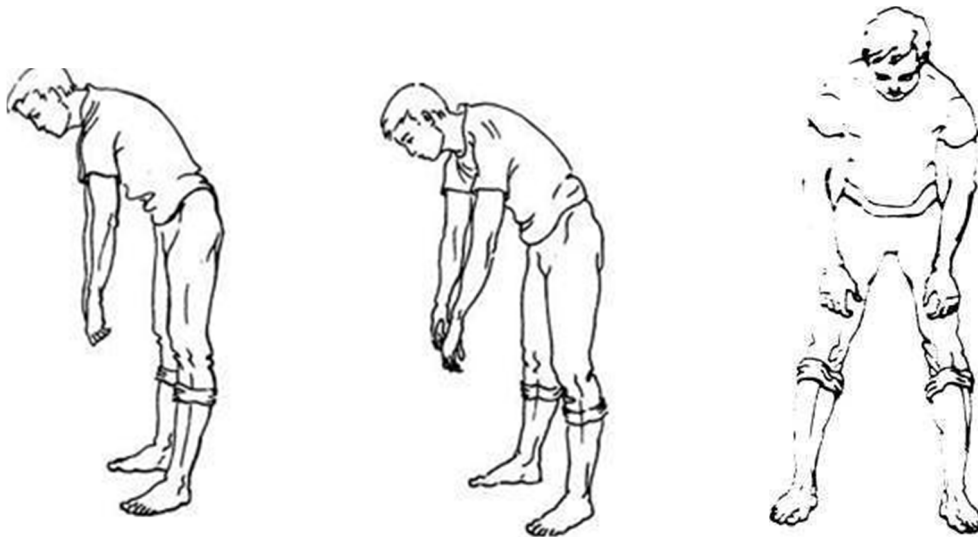
Норма:

- 12 разів по 8 вдихів-рухів;
- чи 6 разів по 16 вдихів-рухів;
- чи 3 рази по 32 вдихи-рухи.

Вправа «Насос» («накачування шини»).

Вихідне положення: станьте прямо, руки опустіть. Злегка нахиліться

вниз, до підлоги: спина кругла (а не пряма), голова опущена (дивиться вниз, в підлогу, шию не витягуйте і не напружуйте, руки опустіть вниз). Зробіть короткий шумний вдих у кінцевій точці нахилу («понюхайте підлогу»).



Злегка підніміться, але не випрямляйтесь повністю – в цю хвилину пасивно відходить повітря через ніс чи через рот.

Знову нахиліться і одночасно з нахилом зробіть короткий шумний вдих.

Потім, видихаючи, злегка випростуйтеся, випускаючи повітря через ніс чи через рот.

Зробіть підряд 8 нахилів-вдихів. У загальному – 96 вдихів-рухів. Ви можете виконати і по 16 вдихів-рухів. В цьому випадку необхідні 96 вдихів-рухів розбиваються на 6 підходів з паузами між ними. В результаті виходить всі ті ж 96 дихальних рухів.

Через 2-3 дні щоденного тренування (а для деяких дітей і через більш довготривалий період часу) можна вже робити не по 16 вдихів-рухів, а по 32. Потім відпочинок --- 3-5 секунд і знову 32 вдихи-рухи без зупинки. І так 3 рази. В загальному – 96 рухів («сотня»).

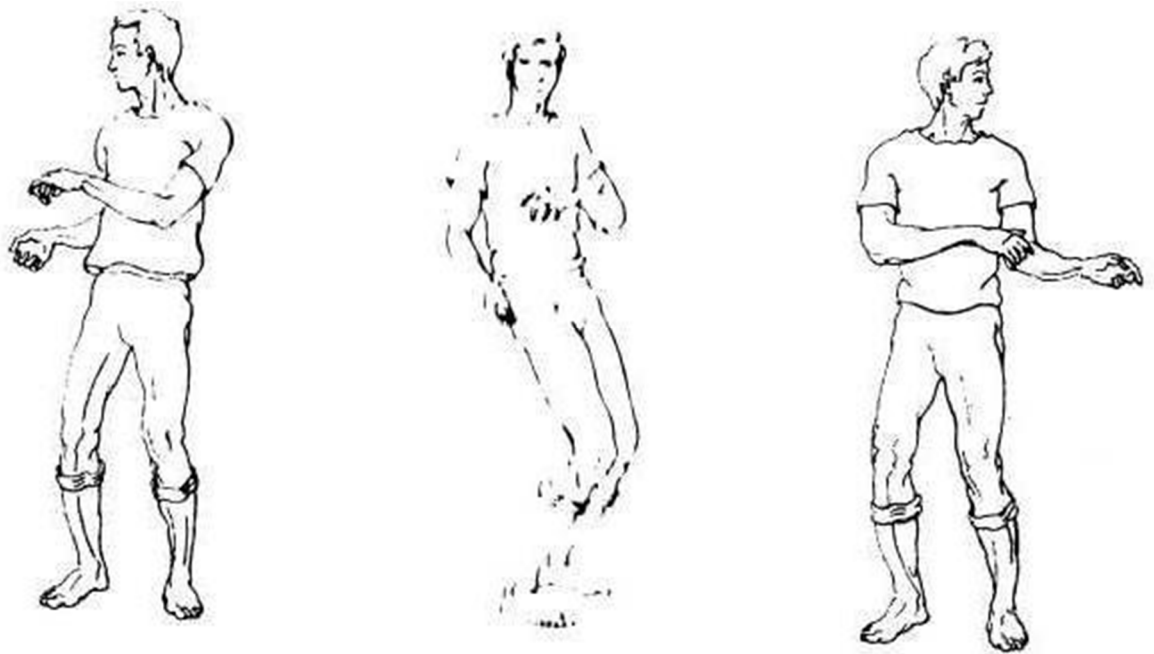
Кому важко. Нехай робить без зупинки тільки 8 вдихів-рухів. Потренуйтеся так протягом 1-2 тижнів, а коли вам стане легше, можна спробувати збільшити кількість вдихів-рухів до 16, а в перспективі --- до 32 рухів. Ця вправа нагадує накачування шини, необхідно виконувати її легко, без зайвих зусиль та напруження в попереку.

Вправа «Кішка» (присідання з поворотом).

Вихідне положення: стате прямо, руки опустіть. Робимо легкі, пружинисті, танцювальні присідання, одночасно повертаючи тулуб то вправо, то вліво. Кисті рук на рівні пояса. При поворотах вправо та вліво з одночасним коротким шумним вдихом робимо руками хватальні рухи.

Кисті рук далеко від пояса не відводимо, щоб вас «не заносило» на поворотах. Голова повертається разом з тулубом то вправо, то вліво. Коліна злегка гнуться і випрямляються, присідання легке, пружинисте. Спина весь час пряма, ні в якому разі не горбтеся !

Повернувшись вправо, злегка присіли --- вдих. Коліна випрямились – повітря пасивно відходить при їх випрямленні. Повернулись наліво, злегка присіли, кистями рук зробили хватальні рухи --вдих. Відразу після цього коліна випрямились, повітря пішло пасивно при їх випрямленні. Вдих направо, вдих наліво.

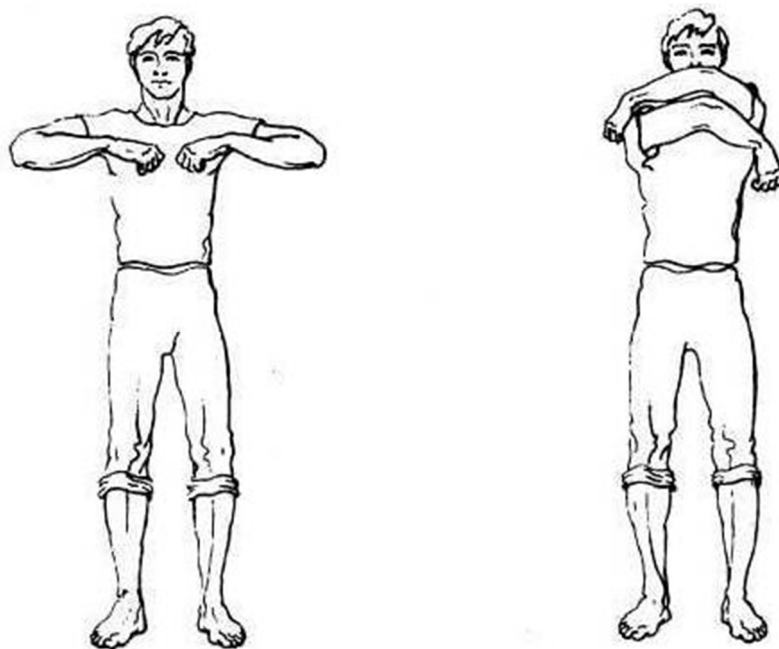


Підряд без зупинки можна зробити 8 чи навіть 16 вдихів-рухів (орієнтуйтеся відповідно до вашого самопочуття). Потім відпочинок 3-5 секунд і знову 8 чи 16 вдихів-рухів. За 1 заняття вам необхідно зробити 96 вдихів-рухів. Це 12 разів по 8 чи 6 разів по 16 вдихів-рухів.

Вправа «Обніми плечі» (вдих при стисканні грудної клітки).

Вихідне положення: станьте прямо. Руки зігніть у ліктях і підніміть на рівень плечей кистями один до одного. На мить короткого шумного вдиху носом витягуємо руки вперед назустріч один одному, ніби обнімаючи себе за плечі. Важливо, щоб руки рухалися паралельно. При цьому одна рука повинна бути над іншою, причому, яка над якою --- не має значення.

Головне – пам'ятайте, що протягом виконання всієї вправи положення рук змінювати не бажано.



Відразу ж після короткого вдиху руки злегка розходяться в сторони (але не до вихідного положення). На мить вдиху лікті сходяться на рівні грудей – щоб утворився трикутник, а потім руки злегка розходяться --- утворюється квадрат. В цю мить на видиху пасивно відходить повітря.

Отже, руки сходяться в трикутник – вдих, потім злегка розводяться в сторони (утворюється квадрат) – повітря відходить непомітно через ніс чи через злегка напіввідкритого рота. Пам'ятайте, що ви повинні витягувати руки назустріч один одному паралельно. Згадайте, як колись багато років тому назад першокласники сиділи за партами, старанно поклавши одну руку на іншу суворо паралельно. Так ось, під час виконання вправи необхідно витягувати руки назустріч одна одній, одна паралельно іншій.

Починаючи засвоювати гімнастику Стрельникової, не виконуйте вправи «обніми плечі» 2-3 тижні, тренуйтеся без неї. Коли всі останні вправи ви вже будете виконувати легко, потім підключіть вправу «обніми плечі».

Спочатку цю вправу необхідно виконувати дуже обережно і тільки по 8 вдихів-рухів без зупинки. Потім відпочинок (пауза) 3-5 секунд і знову 8 вдихів-рухів.

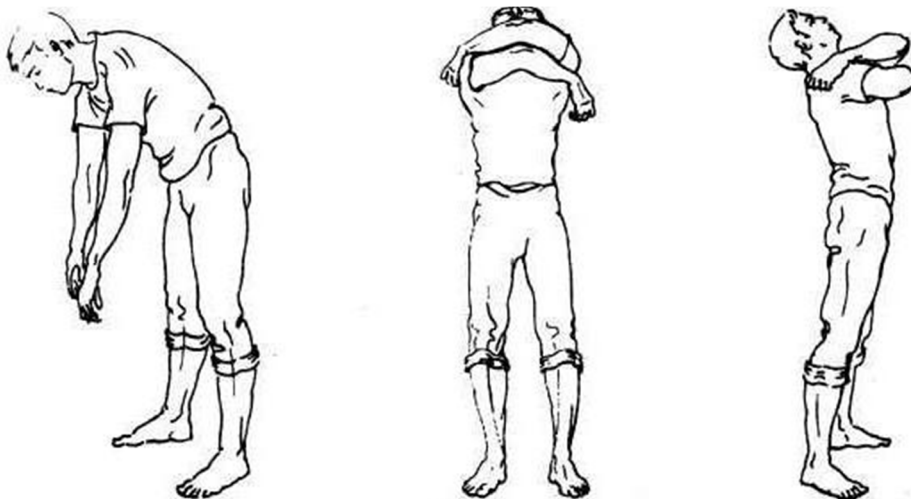
Норма: 12 разів по 8 вдихів-рухів за одне заняття. Через декілька тижнів тренування можна проводити вже по 16 чи 32 вдихи-рухи підряд без зупинки.

Пам'ятайте! Руки під час виконання цієї вправи не можна напружувати, не бажано розводити широко в сторони і міняти місцями.

Якщо вправа «обніми плечі» у вас добре виходить і ви виконуєте її по 32 вдихи-рухи без зупинки в положенні «стоячи», можна на мить зустрічного руху руками злегка відкинути голову назад – виконуючи вдих «з стелі». Думайте так: лікті, зустрічаючись при зустрічному русі рук, ніби вдаряють знизу по підборіддю, і голова в цю хвилину злегка відкидається назад. Спина при цьому повинна бути прямою, відкидаючи назад голову, не прогинайтесь у попереку.

Вправа « Великий маятник» («Насос» + «Обніми плечі»).

Вихідне положення: станьте прямо. Злегка нахиліться до підлоги (руки тягнути до колін, але не опускати нижче них) – вдих. І відразу без зупинки злегка відкиньтесь назад (чуть прогнутись в попереку), обнімаючи себе за плечі, -- також вдих. Видих відходить пасивно між двома вдихами-рухами.

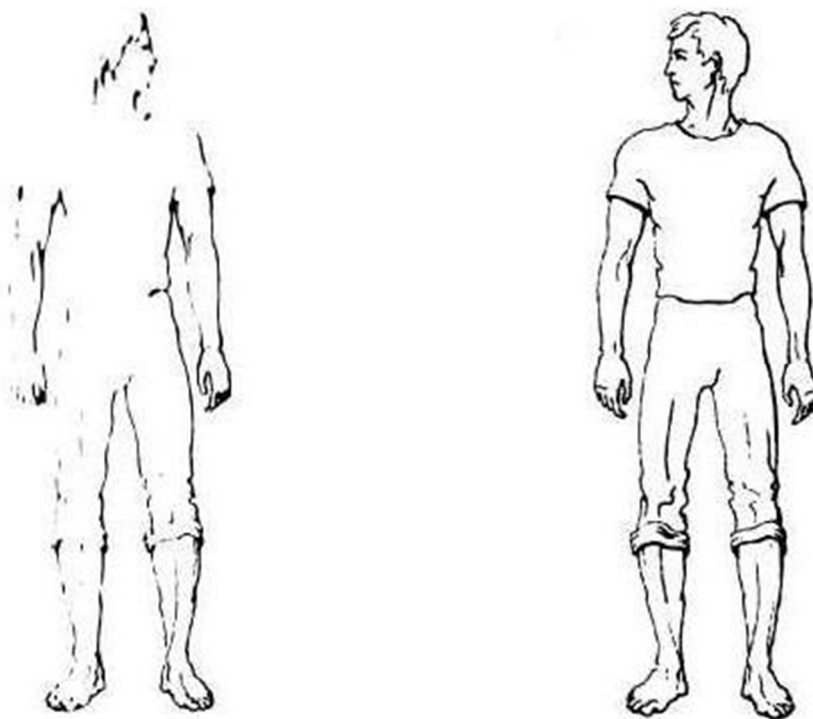


Отже: нахил до підлоги, руки до колін – вдих, потім легеньке прогинання в попереку – зустрічний рух рук зі злегка відкинутою головою (також вдих). Тік-так, вдих з підлоги, вдих зі стелі. Ця вправа нагадує маятник, вона комплексна, складається з двох простих: «насосів» та «обніми плечі». Сильно в попереку не прогинайтесь, коли відхиляєтесь назад, і не напружуйтесь: всі вправи необхідно виконувати легко, без зайвих зусиль.

Норма: 3 рази по 32 вдихи-рухи. Починайте засвоювати цю вправу, спочатку тільки по 8 чи 16 вдихів-рухів за один підхід, а добре відпрацювавши, – вже по 32 вдихи-рухи. Відпочинок після кожної «вісімки» чи «тридцятки» (32 рухи), як звичайно, 3-5 секунд.

Вправа «Повероти голови».

Вихідне положення: станьте прямо. Поверніть голову направо і зробіть короткий шумний вдих направо. Потім відразу ж (без зупинки всередині) поверніть голову наліво, шумно і коротко понюхайте повітря зліва.



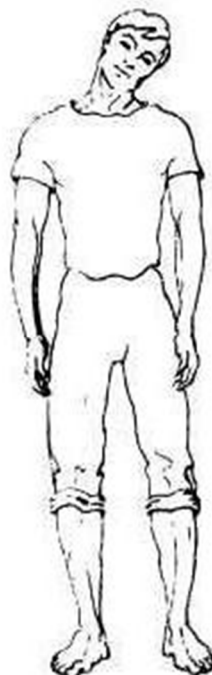
Праворуч – вдих, ліворуч – вдих. Видих відходить в проміжку між вдихами, всередині (проте голова при цьому не зупиняється). Шию ні в якому випадку не напружуйте. Тулуб нерухомий, плечі не повертаються слідом за головою.

Норма: 3 рази по 32 вдихи-рухи. Проте на початку тренування зробіть підряд тільки по 8 чи по 16 вдихів-рухів без зупинок.

Вправа «Вушка» («Ой-Ой» чи «Китайський болванчик»).

Вихідне положення: станьте прямо. Дивіться прямо перед собою. Злегка нахиліть голову вправо, праве вухо іде до правого плеча – короткий шумний вдих носом. Потім злегка нахиліть голову вліво, ліве вухо іде до правого плеча – також вдих.

Стоячи рівно і дивлячись прямо перед собою як би в думці комусь говорите: «Ой-Ой! Як не соромно!». Плечі при цьому не рухаються, спробуйте їх утримати в нерухомому стані. Повітря відходить пасивно в проміжку між вдихами, але голова при цьому всередині не зупиняється.



Норма: 12 разів по 8 вдихів-рухів чи 3 рази по 32 вдихи-рухи. На початку тренування радимо робити підряд тільки по 8 чи по 16 вдихів-рухів.

Вправа «Маятник головою» чи «Малий маятник».

Вихідне положення: станьте прямо, ноги трохи вужче ширини плечей. Опустіть голову вниз, подивіться на підлогу – вдих. Відкиньте голову вгору, подивіться на стелю – також вдих.

Вдих знизу (з підлоги) – вдих зверху (з стелі). Видих відходить пасивно в проміжку між вдихами, проте голова при цьому всередині не зупиняється. Шию ні в якому разі не напружуйте.

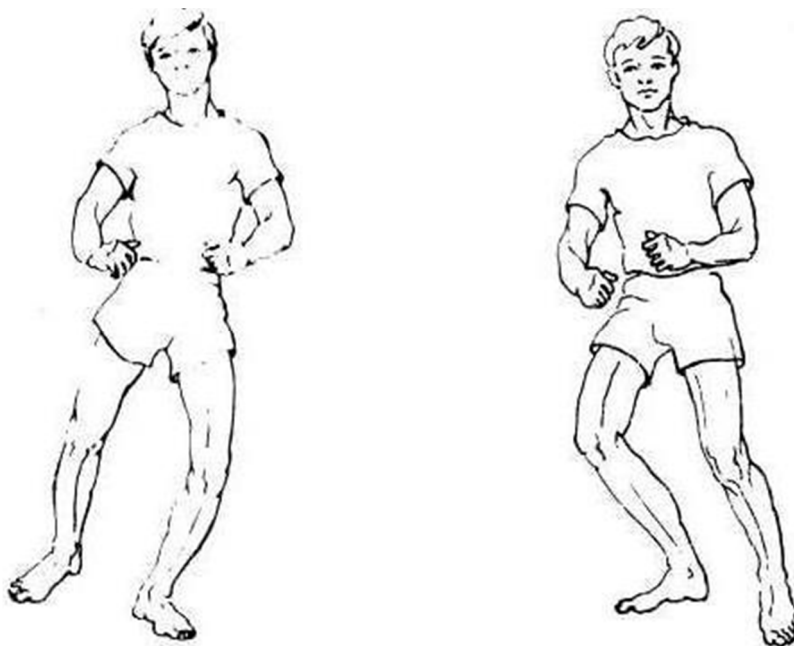
Норма: 12 разів по 8 вдихів-рухів за одне заняття чи 3 рази по 32 вдихи-рухи (при хорошому тренуванню).



Проте не забувайте з кожним рухом створювати шум, на всю кімнату нюхати повітря носом. Пам'ятайте, вдих активний і короткий! Не тягніть вдихи, не затримуйте і не виштовхуйте видихи. Всі рухи головою виконуються вільно і легко при розслабленій шиї.

Вправа «Переكاتи» (вперед-назад).

Вихідне положення: права нога попереду, ліва нога на віддалі одного кроку позаду. Вага тіла -- на обох ногах. Переносимо вагу тіла на праву ногу, що стоїть попереду (ліва нога знаходиться позаду на носочку, зігнута в коліні, на неї не спиратися). Стоїмо на правій нозі, як чапля посередині болота, вся вага тіла на ній, ліва позаду на носочку тільки для підтримки рівноваги.



Злегка присіли на правій нозі - вдих. Потім праве коліно випрямляємо. І тільки після цього переносимо вагу тіла на ліву ногу, що стоїть позаду. Тепер вона пряма, вся вага тіла на ній, а права нога попереду на носочку для підтримки рівноваги. Присіли на ліву ногу і одночасно зробили короткий шумний вдих носом (присідання легенькі, пружні).

Після короткого вдиху, зробленого одночасно з присіданням на лівій нозі, ліва нога обов'язково випрямляється і вага тіла переноситься на праву ногу, що стоїть попереду. Тепер вона знову пряма, вся вага тіла на ній.

Робимо таке ж легеньке танцююче присідання з одночасним коротким шумним вдихом через ніс. Після вдиху права нога в коліні випрямляється, і ми переносимо вагу тіла з неї на ліву ногу, яка стоїть позаду на носочку. Тепер вся вага тіла знаходиться на лівій нозі, що стоїть позаду. Вона пряма, а права нога, що стоїть попереду – на носочку для підтримки рівноваги.

Отже, вперед – назад, вдих на правій нозі, вдих на лівій нозі. Коліно в мить присідання з подихом злегка згинається, а потім випрямляється, одночасно видих відходить пасивно після кожного вдиху.

Зробивши 32 вдихи-рухи без зупинки (якщо важко, робити тільки по 8 чи по 16 вдихів рухів без зупинки) зупиніться. Пауза 3-5 секунд. Потім змініть положення ніг: виставте вперед ліву ногу, а праву поставте назад.

Виконайте вправу знову при зміненому положенні ніг.

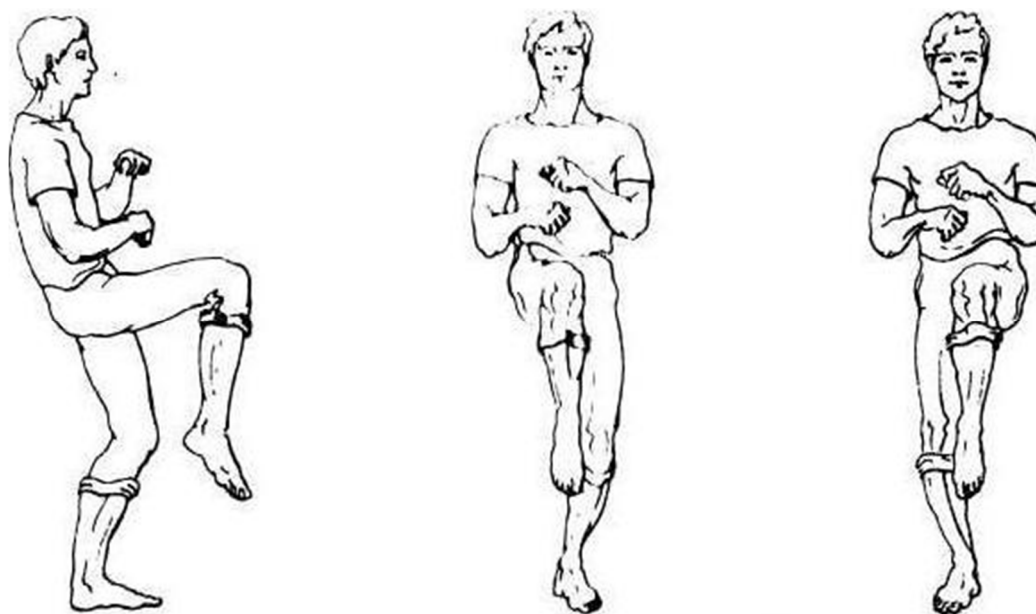
Змінюючи ноги, (переставляйте їх) чи після кожної «тридцятки» (в цьому випадку вам необхідно буде зробити 6 разів по 32 вдихи-рухи), чи після кожних 8 чи 16 вдихів- рухів. В загальному вам необхідно набрати 2 «сотні» вдихів-рухів, по «сотні» на кожную ногу.

Вправу «перекати» можна робити тільки стоячи.

Вправа «Кроки» (передній та задній крок).

Передній крок (Рок-н-рол)

Вихідне положення: станьте прямо, руки опущені вздовж тіла. Піднімаємо вверх до рівня живота зігнуту в коліні праву ногу, на лівій нозі в цю хвилину злегка присідаємо – робимо вдих. Після цього піднята вверх права нога опускається на підлогу, а ліва нога випрямляється в коліні. При цьому пасивно через ніс чи через рот відходить повітря.



Обидві ноги на якийсь час займають пряме положення. Потім піднімаємо вверх зігнуту в коліні ліву ногу, а на правій в цю мить злегка присідаємо – вдих. Після цього обидві ноги на якийсь час випрямляються – видих відходить. Праве коліно вверх – вдих, ліве коліно вверх – вдих, видих відходить вільно після кожного вдиху.

Виконуючи цю вправу, необхідно не просто марширувати на прямих ногах, як на плацу, а злегка присідати, як би танцюючи рок-н-рол. Руки при цьому або висять уздовж тулуба, або роблять легкі зустрічні рухи на рівні поясу. Спина повинна бути прямою.

Зробіть 32 вдихи-рухи без зупинки. Якщо важко, то зробіть підряд тільки по 8 вдихів-рухів, потім відпочинок 3-5 секунд і знову 8 вдихів-рухів. І так 4 рази (4x8= 32).

Задній крок

Вихідне положення: станьте прямо. Відведіть зігнуту в коліні праву ногу назад, ніби ударяючи себе лівою п'яткою по сідниці. На іншій нозі (лівій) в цю мить робимо легенькі танцюючі присідання. Потім ноги на деякий час випрямляються – видих відійшов. Лівою п'яткою

намагаємось вдарити себе по сідниці, злегка присідаючи при цьому на правій нозі і одночасно шумно вдихаючи носом. Ноги випрямляємо – видих відходить відразу ж після кожного вдиху.

Руки або висять вздовж тулуба, або кисті рук роблять легенький зустрічний рух на рівні поясу.

Необхідно зробити 32 вдихи-рухи без зупинки. Проте якщо це важко, відпочивайте після кожних 8 вдихів-рухів 3-5 секунд. З часом ви зможете зробити без зупинки і всю «тридцятку».

Норма:

- 32 вдихи-рухи «передній крок»;

- 32 вдихи-рухи «задній крок»;

- 32 вдихи-рухи «передній крок».

В загальному повинно вийти 96 вдихів-рухів.



Як необхідно засвоїти гімнастику О.М. Стрельникової.

Якщо ви вирішили засвоїти комплекс вправ дихальної гімнастики, почніть з перших трьох вправ. Це «долоня», «пагончики» та «насос». Всі ці вправи виконуються в ритмі стройового армійського кроку.

«Долоні» - вправа для розминки гімнастики. На першому занятті при виконанні цієї вправи необхідно робити тільки по 4 шумних коротких вдихи носом, потім --- відпочинок, (пауза) 3-5 секунд і знову підряд без зупинки 4 шумних вдихи носом. Так необхідно робити 24 рази по 4 вдихи-рухи. Всього 96 вдихів-рухів . Видих повинен відходити через ніс чи через рот після кожного вдиху носом. Ні в якому разі не затримуйтесь і, навпаки, не виштовхуйте повітря. Вдих --- активний, видих --- пасивний. Шумно, на всю кімнату нібито нюхаєте повітря. Думайте тільки про вдих. О.М. Стрельникова часто говорила на уроках: «Зіграйте акторський етюд: горілим пахне, тривога!». Адже на пожежі, нюхаючи запах диму, ніхто не думає про видих. Всі тривожно нюхають повітря, а видих відходить самостійно (без нашої допомоги через ніс чи рот).

В цей час, коли ви робите вдих, губи трошки змикаються . У деяких учнів весь час щільно зімкнуті губи, тому видих також відходить через ніс. Інші, навпаки, весь час напружено тримають рот напіввідкритим (вдих виконується носом, проте з напіввідкритим ротом).

Гучний короткий вдих носом виконується при зімкнутих губах. Спеціально щільно змикати губи в період вдиху не можна, вони змикаються легко, вільно і природно. При видиху повітря нехай відходить через ніс. Проте, якщо вам це дається важко і ви « роздуваєтесь» від повітря, що залишилося, то відпускайте відпрацьоване повітря через рот.

Після короткого гучного вдиху носом губи (знову, без вашої допомоги) трішки розтискаються, і видих відходить самостійно через рот.

Не можна також на мить вдиху піднімати м'яке піднебіння, відправляти повітря в глибину тіла, випинати при цьому живіт і т. д.

Плечі при акті дихання участі не беруть, відповідно, ні в якому випадку не можна в момент вдиху піднімати плечі. Необхідно слідкувати за цим. Проте, якщо у вас плечі все-таки піднімаються, а груди випинаються, станьте перед дзеркалом і, роблячи 4 гучних коротких вдихи носом, намагайтесь насильно утримати плечі в спокійному стані. Виконуючи другу вправу – «пагончики», -- зробіть підряд вже не по 4, а по 8 вдихів-рухів без зупинки. Потім відпочинок 3-5 секунд і знову 8 вдихів-рухів. І так 12 разів по 8, тобто 96.

На першому занятті необхідно зробити ще одну вправу. Це вправа «насос» (обмеження при виконанні цієї вправи є в описі основного комплексу). «Насос» також необхідно робити 12 разів по 8 вдихів-рухів, відпочиваючи 3-5 секунд після кожної «вісімки».

Отже, на першому занятті ви зробили вправу «долоні» --- 24 рази по 4 вдихи-рухи, вправу «пагончики» --- 12 разів по 8 вдихів-рухів і вправу «насос» -- 12 разів по 8 вдихів-рухів. На ці 3 вправи витрачається, як правило, від 10 до 20 хвилин часу.

Заняття ви повинні проводити 2 рази на день (вранці та ввечері). Повторюючи урок ввечері, зробіть саму першу вправу --- «долоні» -- не по 4, а по 8 вдихів-рухів підряд без зупинки. Отже, 12 разів по 8 вдихів рухів, відпочиваючи після кожної «вісімки» 3-5 секунд. Виходить так: «долоні»-- 96 (12 разів по 8 вдихів-рухів), «пагончики» --- 96 (12 разів по 8 вдихів-рухів, «насос» -96 (12 разів по 8 вдихів-рухів).

Кожного наступного дня засвоюйте по одній новій вправі. На другий день до цих трьох вправ додайте ще одну вправу --- «кішка». Вправу «Кішка» також необхідно виконувати 12 разів по 8 вдихів-рухів. Повторіть заняття ввечері.

Отже, з кожним днем ви повинні засвоювати поступово по одній новій вправі: після «кішки» підключіть вправу « обніми плечі», потім «великий маятник», «повороти голови», «вушка», «маятник головою», «перекати», а також «кроки».

Засвоюючи вправу, необхідно робити також по 8 разів за 12 підходів, відпочиваючи 3-5 секунд після кожної «вісімки» Якщо попередню вправу ви засвоїли швидко, виконайте їх вже не по 8 вдихів- рухів, відпочиваючи 3-5 секунд після кожної «вісімки», а по 16 (2 рази по 8 вдихів-рухів). Виконавши 16 чи 32 вдихи-рухи без зупинки, зробіть паузу. Тобто відпочивайте тепер не після кожної «вісімки», а після 16 чи 32 вдихів-рухів.

І після 16 і після 32 вдихів-рухів необхідно відпочивати від 3 до 5 секунд. Якщо вам цього недостатньо бажано продовжити відпочинок до 10 секунд, але не довше.

Пам'ятайте, що якщо перші декілька вправ ви вже добре засвоїли и виконуєте, наприклад, 32 вдихи-рухи без зупинки, то кожну нову вправу необхідно виконувати підряд тільки

по 8 вдихів-рухів, обов'язково відпочиваючи 3-5 секунд після кожної «вісімки». І тільки через декілька днів тренування можна зробити вже по 16 чи 32 вдихи-рухи без зупинки.

Якщо ви робите вправи вже не по 8, а по 32 вдихи-рухи без зупинки, то необхідно рахувати тільки «вісімками».

Рекомендації

1. Одне заняття проводити не довше, як 30 хвилин.

2. Виконуйте по 3 «тридцятки» кожної вправи. Відпочивайте від 3 до 10 секунд після кожних 32 вдихів-рухів. Якщо 32 вдихи без зупинки виконати важко, відпочивайте 3-5 секунд після кожних 32 вдихів-рухів. Якщо 32 вдихи без зупинки зробити важко, відпочивайте 3-5 секунд після кожних 8 чи 16 вдихів-рухів.

3. Виконуйте на кожному занятті весь комплекс. Виконуйте вправи вранці (30 хвилин) та ввечері (30 хвилин). При поганому самопочутті зробіть гімнастику декілька разів на день. І вам стане легше.

4. Якщо у вас мало часу, виконайте весь комплекс не по 3 «тридцятки», а по одній «тридцятці» кожної вправи, починаючи з «долонь» та закінчуючи «кроками». На це буде витрачено 5-6 хвилин.

5. Виконувати вправи за методикою О.М. Стрельниковою можна з 3-4 років. Її можна виконувати стоячи, сидячи і навіть для тяжко хворих лежачи.

6. В середньому необхідний місяць щоденних занять по 2 рази на день, щоб відчутти лікувальний ефект.

Заїкання входить в число тих захворювань, при яких допомагає гімнастика О.М. Стрельникової. Проте, щоб усунути його, необхідно набратися терпінням, перших результатів дитина відчує не відразу. При лікуванні заїкання крім дихальної гімнастики необхідно ще виконувати спеціальні звукові вправи, що допомагають тісно змикатися голосовим зв'язкам, що приводять в робочий стан весь мовний апарат. Заїкання при великих затратах часу і сил відступає повільніше. Покращення мовлення відбувається стрибкоподібно.

На сьогоднішній день етіологія заїкання, механізми його розвитку ще недостатньо вивчені. Вважається, що частіше всього фактором, що провокує заїкання, є переляк. Проте всі діти в дитинстві лякаються, але не всі починають після цього заїкатися. Заїкаються, як правило, діти, що мають до цього спадкову (генну) схильність: заїкається хто-небудь з батьків чи навіть дальній родич. Можливо, хто-небудь в сім'ї дуже швидко і невиразно говорить (скоромовка) чи має нечітку в артикуляційному відношенні мову.

Будь-яка дитина, і та, яка рано почала говорити, читати та писати, і навіть дитина-поліглот, може, переживши нервовий стрес, почати заїкатися. Є дуже обдаровані люди – поети, композитори, актори, --які в дитинстві заїкалися, а потім повністю чи частково перебороли свою хворобу. Проте логофобія (страх мовлення) накладає на більшість дітей, які мають вади заїкання, деяку закомплексованість, яка як наслідок може перейти у відчуженість, замкнутість і навіть озлобленість. Дитина відчуває себе неповноцінною, не може реалізуватися як особистість.

Сучасна логопедична наука у відношенні заїкання практично не стоїть на місці. В логопедичних групах дошкільних навчальних закладів учать правильно, чітко вимовляти звуки, проте не вчать усувати ларингоспазм. Лікування гіпнозом не завжди приносить відчутні результати перш за все тому, що не всі діти і підлітки піддаються впливу гіпнозу. До того ще невідомо, як у майбутньому гіпноз виявиться на стані людини.

У практиці М.М. Щетініна були випадки, коли гіпнотичний вплив на підлітка-заїку викликало у них через декілька місяців, через рік, два, і навіть через п'ять років не тільки погіршення мовлення, але й головні болі, безсоння, погіршення пам'яті і навіть галюцинації. До того ж підкорення волі іншої людини, гіпнотизера, не тільки не виробляє у підлітка-заїки впевненості в собі, в своїх силах і прихованих можливостях організму, а, навпаки, формує невпевненість, психологічну залежність від іншої людини, що в даному випадку тільки погіршує стан справ.

«Ти здоровий!» --- навіює гіпнотизер підлітку-заїці. А у того – поверхове (ключичне) дихання і хвора носоглотка...» Твій голос звучить плавно і мелодійно!». А у дитини пасивна діафрагма та слабкі, повністю не змикаються голосові зв'язки ... «Твоє тіло пластичне і слухняне!» А у підлітка ревматичний сколіоз, затримка фізичного та полового розвитку чи плоскостопість...

Як можна заставити людину говорити мелодійно та красиво, якщо у неї погано працюють м'язи, що беруть участь у звукоутворенні? Якщо його тіло непластичне і не може ритмічно рухатися?!

Лікування психотропними ліками негативно впливає не тільки на психіку (викликає загальмованість, в'ялість, сонливість), шлунок (гастрит і язву). Вся лого медична наука вчить говорити дітей, що заїкаються на видиху, говорити повільно, без хвилювання, він і не заїкається. Він заїкується, коли хвилюється!.. М.М. Щетінін вчить дітей говорити, долаючи ларингоспазм різної тяжкості, особливо, коли дитина хвилюється. У себе на заняттях він навіть штучно створює їм такі ситуації.

Отже, що необхідно батькам, які помітили, що в мові дитини з'явилися запинки?

Саме головне – навчити її правильно дихати! Лікувати заїкуватість без нормалізації дихання безглуздо.

Всі діти, які заїкаються, говорять, як правило, на поверхневому, ключичному диханні. Перш, ніж що-небудь сказати, вони роблять вдих, при якому доверху піднімають плечі і напружують м'язи обличчя та шиї. Говорять на видиху короткими фразами, «наштовхуючись» на ларингоспазм. Потім гарячково роблять знову вдих і знову, заїкаючись, вимовляють коротку фразу, а іноді навіть один тільки склад. Діафрагма – найбільш сильна із м'язів, до того ж повітрям наповнюються тільки вузькі вершечки легень. Об'єм вдиху зовсім маленький, повітря не вистачає на довгу фразу. Дитину, що заїкається, вчителі-логопеди вчать говорити на видиху, і виходить, що він активно видихає і ту маленьку кількість повітря, яка є в легенях. Повітряний струмінь, широким потоком виходячи через гортань, заважає голосовим зв'язкам тісно змикатися при утворенні звука (фонації). А голосові зв'язки і так пасивні, недостатньо натреновані. Адже діти, що заїкуються часто мовчать, слухаючи, як говорять інші.

Так як голосові зв'язки «не в тонусі», голос у дитини слабенький, тембр звуку некрасивий. Таке мовлення не приносить дитині задоволення. Вона готова провалитися крізь землю, аби не відповідати урок біля дошки, не звертатися до дорослих із запитаннями.

Для того, щоб допомогти дитині, необхідно змінити стереотип дихання і мовлення:

- необхідно навчити дихати найбільш глибоко, щоб легені наповнились повітрям до найбільш нижніх, широких основ;

- необхідно натренувати діафрагму, заставити її активно брати участь в голосоутворенні -- створити так звану «опору»;

- необхідно тісно змикати зв'язки під час фонації, створити їх максимально рухливими і витривалими.

Усім цим вимогам повністю відповідає дихальна гімнастика О.М. Стрельникової. Для цього необхідно виконувати дві знаменитих вправи – «насос» і «обніми плечі» --і виконувати їх щоденно 2 рази на день до прийому їжі чи за 1,5-2 години після прийому.

Виконуючи вправу «обніми плечі» на мить шумного короткого вдиху носом «затискається» вузька верхівка легень і повітря поштовхом посилається в найбільш об'ємні основи легень, заповнюючи ті альвеоли (бульбашки легеневої тканини), які до цього активно в процесі дихання не брали участі. До того голосові зв'язки під час фонації також роблять зустрічний, майже горизонтальний рух в гортані (на рівні шиї). Тому , обнімаючи себе за плечі на мить шумного короткого вдиху носом, ми допомагаємо їм тісніше зімкнутися.

Життєва ємкість легень після одного сеансу, після стрельниковської дихальної гімнастики збільшується на 0,2- 0,4 л.

Після 2-3 місяців щоденного тренування по 10-15 хв. вранці чи ввечері за системою О.М. Стрельникової стереотип дихання дитини чи підлітка змінюється. Дихання стає найбільш глибоким. Насичуючи організм киснем, наша гімнастика активізує загальні обмінні процеси, робить дитину здоровою та витривалою, тренуючи перш за все легеневу тканину, діафрагму, м'язи гортані та носоглотки. Струмień повітря, проходячи при пасивному видиху через гортань («теплий видих»), вібрує голосові зв'язки , тим самим прекрасно масажує їх, заставляючи змикатися під час фонації на всьому його протязі. Ось чому всі оперні та естрадні співаки, які займались, говорять: «Достатньо перед спектаклем чи концертом 10-15 хв. виконати гімнастику, і голос звучить вільно та легко, і ти без страху береш найбільш високі ноти!..»

Мовний центр, який знаходиться в лівій півкулі кори головного мозку, майже повністю формується до сьомого року життя дитини, тому доцільно брати на лікування дітей починаючи з 6-річного віку. Проте іноді можна робити деякі винятки, коли приходить дитина 4-річного чи 5-річного віку з прогресуючим заїканням. У цих випадках навчанням необхідно охоплювати і батьків.

При лікуванні заїкання, крім запропонованої гімнастики, що змінює стереотип дихання, необхідно виконувати ще і звукові вправи для постановки голосу. Спеціальні звукові вправи робить після виконання дихальних вправ «Насос» та «Обніми плечі», які ведуть підготовку легень, м'язів гортані, голосові зв'язки , діафрагму до подальшої роботи.

Звукові вправи

Усі звукові вправи по даній системі виконуються за такою «опорою». Що це таке? Щоб створити опору, необхідно стати прямо, ноги трішки звузити, ніж на ширині плечей. Покладіть долоні обох рук на брюшний прес (пальцями по направленню до пупкової ямки) і, легенько нахилившись на кожний звук чи слово, швидко напружте живіт під час нахилу, надавлюючи на

нього при цьому долонями зверху вниз. Таким чином створюється діафрагмальна опора. З її допомогою усувається ларингоспазм різного ступеня важкості.

Ось деякі вправи.

Вправа «Алфавіт для дітей-заїк».

Вимовте при легенькому нахилі вперед кожний звук по 8 разів: Р, Л, М, Н, В, Ф, З, С. Ц, Ж, Ш, Ч, Щ, Б, П, Д, Т, Г, К, Х.

Необхідно стежити за одночасним виконанням поклону та вимовою звуку. Дихання виникає автоматично ротом чи носом. Одного вдиху повинно вистачити на вимову декількох звуків (на декілька поклонів). Голова опущена, шию не витягуйте і не напружуйте. Говорити всім тілом, вивільняючи його від надмірного напруження, щоб кожна буква «дійшла до спини».

Вправа «Вісімки»

Це вправа на затримку дихання. Зробіть швидкий вдих на поклони вперед (краще носом, а не ротом). Не випрямляючись, міцно тримайте повітря «в спині» і на одному міцно затриманому вдиху рахуйте вголос до 8 стільки разів, скільки «вісімок» отримаєте. Якщо вам повітря не вистачає, необхідно знову вдихнути чи закінчити рахунок. Відпочиньте декілька секунд і знову на одному вдиху постарайтесь порахувати вголос по 10-15 «вісімок».

Лікування заїкання – довга, кропітка праця. Тому необхідно запастися терпінням. Проте за роки практики доктора наук М.М. Щетініна не було жодного випадку, щоб стрельниківська гімнастика при правильному та регулярному її виконанні не допомогла усунути заїкання, яким би тяжким воно не було.

Список основних використаних джерел:

1. В.І. Співак Особливості особистісного розвитку молодших школярів із заїканням //Збірник наукових праць.—серія соціально-педагогічна Випуск 10 – Кам'янець-Подільський «Аксіома», 2008.

2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.- М.: Метафора, 2006.- 128 с.: ил. – (Серия «Посоветуйте, доктор!»).