**Использование дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой при формировании просодической стороны речи у заикающихся взрослых**

Лупина Евгения Александровна, студентка 2 курса магистратуры

ФГБОУ ВО «Благовещенский государственный педагогический университет», Благовещенск, Россия

qiqihaer@mail.ru

Аннотация: в статье раскрыты преимущества использования дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой при формировании просодической стороны речи заикающихся.

Ключевые слова: заикание, просодическая сторона речи, длительность речевого выдоха, высота голоса, сила голоса, темп и ритм речи, формирование диафрагмального типа дыхания.

У взрослых заикающихся наблюдается нарушение просодической стороны речи, которое проявляется в неумении передавать различные типы интонации, темп и ритм речи, делать паузы в нужных местах, использовать логическое ударение. Кроме того, состояние просодической стороны речи зависит от степени тяжести речевого дефекта. Поэтому формирование просодической стороны речи у заикающихся взрослых должно осуществляться одновременно с коррекцией заикания. В связи с этим возникает необходимость разработки методики, которая позволяла бы решить данную проблему в комплексе, что свидетельствует об актуальности темы исследования.

На подготовительном этапе работы по формированию просодической стороны речи мы использовали дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой, которая способствовала формированию диафрагмального типа дыхания. Необходимость выбора данной гимнастики обусловлена тем, что дыхание заикающихся, как правило, поверхностное, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при эмоциональном напряжении. Кроме того, она способствует снятию общего и речевого напряжения, выработке длительного бессудорожного речевого выдоха, а также тренирует дыхательную мускулатуру [2]. Дыхательная гимнастика способствует также укреплению голосовых складок, а это в свою очередь помогает развитию физической выносливости основных качеств голоса таких как: высота и сила, длительность звучания.

Особенностью и важным преимуществом парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос, с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки. Во время выполнения гимнастики мысленно считаем от 1 до 8, считаем по 12 «восьмерок», это так называемая «стрельниковская сотня» – 96 вдохов. Данная дыхательная гимнастика выполняется в ритме строевого шага [3].

Основные требования при выполнении гимнастики А.Н. Стрельниковой:

– Думать только о вдохе! – Тренировать только вдохи! – Считать только вдохи! [2]

Перед началом гимнастики мы выполняли разминку. Для начала встали прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам. Дальше мы делали короткие, как укол вдохи, шмыгая носом. Крылья носа при этом соединялись в момент вдоха. Тренировали по 2, по 4 вдоха в темпе прогулочного шага, до «сотни» вдохов. Целью разминки было – ощутить, что ноздри смыкаются в момент вдоха. Чтобы понять гимнастику мы делали шаг на месте и одновременно вдох [4].

Полный комплекс для заикающихся состоит из 8 упражнений: «Кошка», «Обними плечи», «Насос», «Большой маятник», «Полуприседы», «Повороты», «Ушки», «Малый маятник» [1].

Ниже представлены три упражнения из комплекса для заикающихся:

Упражнение «Кошка» (приседание с поворотом) мы выполняли так:

Встали прямо, руки опущены. Делали легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делали руками легкое "сбрасывающее" движение. Пример выполнения представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 – Упражнение «Кошка» (приседание с поворотом)

Второе упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки).

Для выполнения этого упражнения также мы необходимо было встать прямо, руки мы сгибали в локтях и поднимали на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом мы бросали руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. Пример выполнения представлен на рисунке 2.



Рисунок 2 – Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

Чтобы выполнить третье упражнение «Насос» («накачивание шины»), мы принимали исходное положение – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу. Делали легкий наклон (тянулись руками к полу, но не касались) при этом во второй половине наклона делали короткий и шумный вдох через нос. Заканчивали вдох вместе с наклоном. Немного приподнимались, но не полностью, и снова делали наклон и одновременно вдох. Мы представляли, как будто накачиваем шину в автомобиле. Наклоны выполнялись легко и ритмично. Для выполнения этого упражнения достаточно наклониться до уровня пояса, низко наклоняться не стоит. Спину необходимо округлить, голову опустить. Важно! «Качать шину» в ритме строевого шага. Обратите внимание на то, что мышцы шеи должны быть расслаблены. Пример выполнения упражнения «Насос» представлен на рисунке 3.



Рисунок 3 – Упражнение «Насос» («накачивание шины»)

Дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой мы сочетали со слоговой зарядкой, которая также помогала отработать ритмичный выдох и ритм речи, способствовала развитию длительного речевого выдоха. Особое внимание при выполнении упражнения мы уделяли:

– вдоху «по Стрельниковой»;

– голосу, «посаженному на диафрагму»;

– «энергетическому посылу» при произнесении слогов, слов, фраз.

Упражнение «Слоговая зарядка» мы выполняли следующим образом: заикающиеся произносили в сопровождении «стрельниковских» движений ряд слогов:

РИ - РЕ - РА - РУ БИ - БЕ - БА - БУ

МИ - ME - MA - МУ ВИ - BE - ВА - ВУ

ТИ - ТЕ - ТА - ТУ ДИ - ДЕ - ДА - ДУ

КИ - КЕ - КА - КУ НИ - НЕ - НА - НУ

ЛИ - ЛЕ - ЛА - ЛУ ФИ - ФЕ - ФА – ФУ

Затем мы делали упражнение «восьмерки», суть которого заключается в удлинении речевого выдоха в момент счета от 1 до 8, при этом необходимо произнести как можно большее количество «восьмёрок». Для выполнения упражнения необходимо мы заняли исходное положение – наклонили корпус вперед, сделали «стрельниковский» вдох, посчитали от 1 до 8, при этом мы загибали пальцы, считая сколько восьмерок получилось. Упражнение повторяли 3 раза. Выполняя это упражнение мы отслеживали удлинение речевого выдоха, в начале занятий, через неделю, месяц. Чем больше восьмерок заикающийся произносил на выдохе, тем заметнее динамика удлинения речевого выдоха.

Еще одно упражнение для тренировки длительного речевого выдоха и формирования навыка незаметного добора дыхания мы отрабатывали во время чтения текстов и стихотворений. Перед началом чтения мы делали «стрельниковский» вдох, добор воздуха производили в конце строчки. Ниже представлен речевой материал для отработки упражнения на добор воздуха.

Как на горке — на пригорке жили 33 Егорки (добор):

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка, (добор)

Раз Егорка, два Егорка, ... шесть Егорка, (добор)

Раз Егорка, два Егорка, ... девять Егорка, (добор)

Эта дыхательная гимнастика в сочетании с упражнениями на развитие длительного речевого выдоха, предваряла каждое речевое занятие взрослых заикающихся. Она доступна и проста в исполнении, ее эффективность достаточно высока при работе с заикающимися. Результаты контрольного эксперимента подтверждают эффективность использования гимнастики А.Н. Стрельниковой на подготовительном этапе для формирования просодической стороны речи и коррекции самого заикания. Данные диагностического исследования просодической стороны речи после проведения контрольного эксперимента свидетельствуют о том, что по разным показателям просодики есть положительная динамики по сравнению с констатирующим этапом исследования. А именно: у взрослых заикающихся наблюдается улучшение голосовых модуляций, таких как высота и сила голоса этому способствовала в значительной степени дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, которая также оказала положительный эффект на темпоритмическую организацию речи, улучшив при этом качество основных качеств голоса.

Список источников

1. Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия». – М.: В. Секачев, 1998. – 304с.
2. Большакова С. Е., Речевые нарушения у взрослых и их преодоление. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.- 160 с.
3. Лавров Н.Н., Дыхание по Стрельниковой, Издательство: Феникс, 2004, 192 с.
4. Щетинин М.Н., Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 3-е издание, переработанное и дополненное Издательство: «Метафора» Москва, 2010. – 291с.