**МЕТОДИКИ КОРРЕКТИРОВКИ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ ПРИ ДИЗАРТРИИ**

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

Речевое дыхание представляет собой высоко координированный акт, во время которого дыха­ние и артикуляция строго соотносятся в процессе речевого высказывания. У дизартриков эта коорди­нация нередко нарушается даже в процессе плавной речи. Перед вступлением в речь дизартриков де­лают недостаточный по объему вдох, что не обеспечивает целостного произнесения интонационно­смыслового отрезка сообщения. Нередко дизартрики (не только дети, но и взрослые) говорят на вдохе, либо в фазе полного выдоха.

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

В логопедической работе над речевым дыханием детей, подростков и взрослых широко ис­пользуется 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. 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 воздух, 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-равнодушными. 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. Паузы между дозами вдохов - 1- 3 секунды.

**Правило 4.  Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко.**

**Весь комплекс состоит из 8 упражнений.**

**1.**      **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 соединяться 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 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 час­тою Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.

**2.**      **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..

**3."Ушки".** Покачивайте головой, как будто кому-то говорите: "Ай-яй-яй, как не стыдно!". Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правой ухо идет к правому плечу, левое - к левому. Плечи неподвиж­ны. Одновременно с каждым покачиванием - вдох.

**4. "Малый маятник".** Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: "Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?".

**5. "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 которую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

**6. "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.

**7."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 воздуху". Руки не уводите далеко от тела. Они - рядом. Локти не разгибайте.

**8."Большой маятник**". Это движение слитное, похожее на маятник: "насос"-"обними плечи", "на- сос"-"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.

**9. "Полуприседы**". Одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзяди 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.

**10. 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 заикающимися "восьмерок" сочетается не только с наклонами, но и с упражнениями "полуприседы". Главное, по мнению А.Н. Стрельниковой, почувствовать "схваченное в кулак" дыха­ние и проявить выдержку, повторяя вслух максимальное количество восьмерок на крепко задержанном.