

Лариса Яценюк,
старший викладач кафедри
педагогіки, психології та
корекційної освіти

Використання методики о. стрельнікової в системі корекційної роботи **Актуальність статті.**

Як відомо, мова – один із видів комунікативної діяльності людини. Разом з тим, мова – не лише найважливіше знаряддя спілкування людей, а й могутній засіб набуття знань. Цілком зрозуміло, що без розвиненої мови, діти не можуть здобути міцних і ґрунтовних знань з основ наук, не можуть гармонійно розвиватися і пристосуватися до повноцінного життя у суспільстві.

Виходячи із цього, можна сказати, що одним з найважливіших завдань педагогічного персоналу спеціальних шкіл, інклюзивних ресурсних центрів, навчально-реабілітаційних центрів є максимальне навчання правильному спілкуванню і мовленню дітей. Це можна зробити різними способами. Основна увага приділялась завжди виправленню мовлення за допомогою логопедичних вправ, але неправильне мовлення можливе і від неправильного дихання і, щоб виправити дефекти мовлення достатньо дітей навчити правильно дихати (хоча не завжди).

Дихання, яке з'являється в момент вимовляння звуків, слів, фраз і бере безпосередню участь у їх утворенні, особливе. Воно називається мовленнєвим. Чітка звуковимова, красива дикція неможливі без добре розвинутого мовленнєвого дихання.

Доведено, що артикуляційний, дихальний та голосовий апарати постійно координуються у процесі мовлення, працюють синхронно. Існує пряма залежність організації мовленнєвого дихання від змісту висловлювання та інтонаційного характеру мовлення. Вдих під час мовлення – короткий, легкий, відбувається або після закінчення фрази, або між смисловими групами слів. Видих – тривалий, плавний (у співвідношенні 1:10, 1:15). Перед початком мовлення зазвичай робиться глибокий і більш швидкий, ніж у спокої вдих. Він здійснюється через ніс і рот, а мовленнєвий видих іде тільки через рот. Видих продовжується настільки, наскільки

необхідне звучання голосу під час безперервного вимовляння певної частини висловлювання. Мовленнєве дихання починає розвиватися у дитини одночасно з розвитком мовленнєвої функції й завершується до 10 років.

Часто буває, що діти мають ослаблений вдих і видих. Тоді вони розмовляють тихо, а якщо видих недостатньо плавний, мовлення стає уривчастим. Нерівномірний розподіл повітря під час вимовляння фрази викликає зупинки, добирання повітря в середині слова, а при поспішному вимовлянні фраз під час видиху може бути захлинання. Раціональний спосіб витрачання повітряного струменя має велике значення для утворення чітких, виразних звуків, для вільного звучання голосу по висоті, переходу від тихого до гучного мовлення і навпаки, тому дуже важливо вчасно допомогти дитині оволодіти навичками правильного дихання у процесі мовлення.

Для досягнення цього було створено різні дихальні гімнастики.

Дихальна гімнастика – це комплекс спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення мовленнєвого дихання та вироблення плавного ротового видиху (2-4 секунд) з поступовим збільшенням тривалості видиху до 6-8 секунд. Формування звуковимови можливе лише за умови правильної, чіткої та координованої роботи голосового, дихального та артикуляційного апаратів. Варто навчити дитину розрізняти носовий та ротовий вдих і видих (дихання тільки через ніс або через рот), а також робити фіксований видих зі звуком, складом чи звуконаслідуванням.

Вивченням цих питань займалися багато лікарів, психологів, серед них фахівець в галузі фізіології спорту доктор біологічних наук В.С.Фарфель.

У комплексі природних, немедикаментозних методів корекції виникаючих порушень в організмі людини важливе місце займає метод парадоксальної дихальної гімнастики, створений О.М.Стрельниковою. Спосіб глибокого дихання за К.П.Бутейко та інші.

При оцінюванні терапевтичної дії дихальних вправ необхідно враховувати їх вплив на органи людського організму та різних систем. Збільшення надходження кисню в організм має важливе значення при недостатності кровообігу і дихання. У таких хворих дихальні вправи, забезпечуючи великий обсяг надходження кисню в

організм, активізують процеси обміну речовин в тканинах. У результаті цього більш інтенсивно відбуваються процеси окислення. Дихальні вправи нормалізують процеси обміну речовин в організмі. У першу чергу повинна бути велика роль дихальних вправ в боротьбі з кисневим голодуванням. Тривалі дихальні вправи підсилюють гальмівний процес, що має практичне значення при деяких захворюваннях: гіпертонічна хвороба, бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки. Рухи грудної клітки і діафрагми, а також зміни внутрішньочеревного тиску, що відбуваються під час дихання, є важливим екстракардіальним фактором гемодинаміки. Вони активізують венозний кровообіг та лімфообіг. У цьому зв'язку дихальні вправи можуть бути розглянуті, як один із дійових засобів боротьби з застійними явищами. Дихальна гімнастика впливає на функціональний стан органів дихання, зміцненні дихальних м'язів, збільшенні обсягу легень та ін. Тренування дихальними вправами сприяє ощадливій роботі дихального апарату за рахунок розвитку повільного, але більш поглибленого дихання в спокої і підвищує функціональні можливості хворої людини при фізичних навантаженнях. Після запальних захворювань легень і плеври дихальна гімнастика сприяє більш вигідному, у функціональному відношенні, перебігу відбудовних, регенеративних процесів, тому повинна бути використана при всіх захворюваннях органів дихання. Дихальні вправи своєю своєрідною дією масажують органи черевної порожнини. Глибоке черевне (діафрагмальне) дихання позитивно впливає на функцію печінки, усуває застій жовчі, поліпшує жовчовиділення, активізує моторну функцію шлунка і кишечника. Масажна дія діафрагми та зміни внутрішньочеревного тиску покращують кровообіг в органах черевної порожнини і таза, усуваючи застійні явища. Дихальні вправи можуть бути корисні при запорі і геморої, широко застосовуються при захворюваннях органів травлення, печінки і жовчних шляхів, а також при хворобах обміну речовин. Дихальні вправи є невід'ємною частиною всіх занять фізичними вправами, прогулянок, теренкурів і умовно поділяються на дві групи:

- статичні (дихання без руху кінцівок і тулуба);

· динамічні (дихання у сполученні з рухами кінцівок і тулуба). Дихальні вправи повинні знаходити застосування при проведенні усіх форм занять.

У комплексі природних, немедикаментозних методів корекції виникаючих порушень в організмі людини важливе місце займає метод парадоксальної дихальної гімнастики, створений О.М.Стрельникової.

Розробку системи дихальної гімнастики ще в 30-40-ті роки минулого століття почала мати Олександри Миколаївни – Олександра Северівна Стрельникова – під час своєї роботи над методикою відновлення співочого голосу. Будучи педагогом-вокалістом, вона постійно пам'ятала, як її наставниця, велика співачка Поліна Віардо твердила своїм ученицям: «Якщо ти приготувалася співати, взяла дихання і не прийшла в екстаз, ти його не вірно взяла. Шукай!». Пошуком такого правильного дихання і займалася все своє життя Олександра Северівна. Вона розбудила інтерес до цієї проблеми і у своєї дочки – Олександри Миколаївни Стрельникової. У процесі роботи Стрельникова-старша прийшла до висновку, що розлади співочого голосу (як і багатьох інших функцій організму, що було виявлено згодом Стрельникової-молодшої) можуть бути обумовлені трьома причинами:

1) дизритмії системи дихання, зокрема, її мускулатури;

2) порушенням функції діафрагми («другого серця», як вказував відомий натуротерапевт А.Залманов), що забезпечує нормальну роботу легень, серця та органів черевної порожнини;

3) розладом психоемоційного стану людини.

Виникла думка: якщо для відновлення працездатності та оздоровлення будь-яких м'язів організму потрібно постійне навантаження, то чи не можна використовувати цей же принцип для зміцнення дихальної мускулатури і голосових зв'язок?

Першою пацієнткою Стрельникової-старшої була власна донька, несподівано і, як здавалося, безповоротно втратила голос. Однак, займаючись під керівництвом матері, Олександра Миколаївна знову знайшла його. Після неї були тисячі людей з різними порушеннями голосу.

Навчання своїм методом дихальної гімнастики О.М.Стрельникова починала зі слів: «Не мудруючи, я вчилася у Природи. Наш предок щомиті дивився, слухав, нюхав: хто може з'їсти мене, кого – я? Це було властиво і людині, і дикій тварині, інакше б вони не вижили. Уявіть, як активні були при цьому їх вдихи, і яке тренування мали їх ніздрі! Відновимо цю здатність вдихати через ніздрі – "парадний вхід» повітря в легені ».

Методика парадоксального дихання Олександри Миколаївни Стрельникової – одна з найпопулярніших в нашій країні дихальних практик. Це – безліч швидких рухів тіла, при яких вдихи виконуються в кінці рухів при стислій або при тому коли не має можливості розширюватися грудна клітка. Ось чому гімнастика називається «парадоксальна».

Рекомендується гімнастика при таких захворюваннях: астма та хронічні захворювання бронхів і легенів; риніти (хронічний нежить), гайморити, бронхіти, пневмонії; цукровий діабет і його ускладнення; неврози і неврогенні захворювання; гіпертонія, астеноневроз з гіпотонією; виразкова хвороба (поза загострень); ішемічна хвороба серця, заїкання тощо. Крім того, гімнастика Стрельникової активізує імунну систему людини, сприяє подоланню стресових станів, позбавлення від надмірної ваги і нікотинової залежності. Метод є ефективним додатковим засобом при лікуванні тривалих хронічних захворювань.

Таке дихання дає гарні результати при лікуванні дітей і підлітків, які страждають сколіозами: ліквідується сутулість, а тіло робиться більш гнучким і пластичним. Виліковує гімнастика Стрельникової і заїкуватість, причому навіть найсильніше.

Дихальна гімнастика Стрельникової (деякі вправи)

Зміст	Кількість	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
1.«Долоньки». Стояти прямо. Вихідне положення (в.п.) – руки зігнуті в ліктях, долоні вперед. Пальці зігнуті в кулак, вдих. В.п. – видих.	4x24 р.	Лікті вниз. Після кожного циклу – відпочинок 3-4 с. Активний вдих носом, пасивний видих ротом. Дихальні рухи виконуються тільки одночасно з рухами руками

<p>2. «Погончики» Стояти прямо. В. п. – пальці стиснуті в кулаки, біля пояса. Кулаки вниз, вдих. В.п. – видих.</p>	8x12 р.	Під час рухів чергувати напруження і розслаблення. Вище пояса руки не піднімати. Рух униз різкий, ніби віджимаючись від підлоги.
<p>3. «Насос» Стояти прямо. Нахил вперед, вдих. Випрямитись – видих.</p>	6x16 р.	Нахил не низький, спина округлена. Руками не торкатись підлоги, вдих у другій половині нахилу. Плечі округлені, рот ледь відкритий. Повертаючись у вихідне положення, до кінця не випрямлятися.
<p>4. «Кішка» Напівприсід, поворот вправо, руки до пояса, пальці в кулак, вдих; Повернутися обличчям вперед, видих; Поворот вліво, вдих; Повернутися прямо, видих.</p>	3x23 р.	П'ятки на підлозі. Коліна згинати злегка. Спина пряма, поворот тільки в талії.
<p>5. «Обійми плечі» Стояти прямо, руки до плечей, зігнуті в ліктях. Руки паралельно одна одній, голова назад, вдих; В.п. – видих.</p>	3x32 р.	Руки рухаються назустріч одна одній, наскільки можливо. Руки широко не розводити й не напружувати. Вдих на стиску грудної клітки.
<p>6. «Великий маятник» Стояти прямо. Нахил вперед, руки вниз, вдих; В.п. – видих; Нахил назад, прогнутися, руки охоплюють плечі, вдих; В.п. – видих.</p>	3x32 р.	Вдих – на стиску грудної клітки
<p>7. «Кроки». Стояти прямо, напівприсід. Крок уперед правою ногою, вдих, повернутися у в.п. – видих; Крок уперед лівою ногою, вдих, повернутися у в. п. – видих; Аналогічні вправи, але кроки робити назад</p>	2x32 р.	Носок униз, видих пасивний через рот. Нога відведена назад і зігнута в коліні

8. Вимовляння звуків п-ф-ф-ф	3х32 р.	Відновлення дихання. Виконувати повільно, спокійно. Губи складені трубочкою.
-------------------------------------	---------	--

Література

1. Антонова М.Є. Дихаю – значить, живу. Метод Стрельникової. – М.: Цілющі практики. – 2015. – 96 с.
2. Антипчук Ю.П., Вожик Й.Б., Лебедева Н.С., Луніна Н.В. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни). – К.: Вища школа, 2010. – 143 с.
3. Винокур А.С. Подолання мовного недорозвинення у дітей молодшого шкільного віку. – К., 2003. – 186 с.
4. Заикание / Под ред.Кузьмина Ю.И. – С.-П.: Медицина, 2004. – 141 с.
5. Малахов Г. Лікувальне дихання. Практичний досвід. – Спб.: Невський проспект. – 2006. – 242 с.