***Лечебная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой – мощный способ борьбы с любой вирусной инфекцией.***

Стрельниковская дыхательная гимнастика создавалась как методика, позволяющая вылечить профессиональные заболевания певцов, поставить голос.

Особенностью и главным преимуществом 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 частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или рот (о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое). Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики:

- думать только о вдохе!

- тренировать только вдохи!

- считать только вдохи!

Главное по мнению А.Н.Стрельниковой,- это уметь затаить дыхание, «спрятать» дыхание. О выдохе совершенно не думать. Выдох уходит самопроизвольно. Все упражнения выполняются обязательно с дыханием через нос и без шума.

Данная гимнастика является великолепным средством активизации всех физиологических процессов в организме:

-восстанавливается нарушенное носовое дыхание;

-улучшает дренажную функцию бронхов;

-устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;

-налаживает нарушения функции сердечно- сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

-исправляет развивающиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника;

-повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Методика А.И.Стрельниковой значительно укрепляет всю дыхательную систему.

**Дыхательная гимнастика,** или динамические дыхательные упражнения, сопровождаются движениями рук. Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку) и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который вызывает соответствующие изменения в характере дыхания.

1. «Ладошки» - встать прямо, руки согнуты в локтях. Сделать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгнуть» 4 раза). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды — пауза. Сделать еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох «уходит» абсолютно свободно после каждого вдоха.

2. «Обними плечи» -(вдох на сжатие грудной клетки). Стоя, нужно обнимать себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки крест-накрест идут друг напротив друга. Выполнять упражнение следует 8 раз, пауза, потом еще 8 раз.

3. «Насос» - накачивание шины. Стоя, сделать легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом.

**Голосовые сигналы доречевой коммуникации.** *Основная цель* данного упражнения — осознать все режимы работы гортани в их естественном, «незамаскированном эстетической обработкой виде».

Образные названия упражнений помогали детям лучше сориентироваться в задании.

1. Греть руки дыханием (на ладошки посылать горячее дыхание).

Ощутите на ладонях выдох из открытого рта так, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, но достаточно интенсивным и равномерным.

2. «Змея» - перевести беззвучный выдох в шипение горла не прерывая потока дыхания.

**Интонационно- фонетические упражнения.** Задача — это развитие интонации на отдельно взятых фонемах, и в сочетании фонем.

В эмоциональном отношении в упражнении присутствует удивленный вопрос-недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас облегчения (нисходящая интонация).

1. «Вопросы- ответы с согласными».

ШУ? У!

У ШУ

У-ШУ У-ШО У- ШЫ

**2.** «Вопросы — ответы трехсложные»

У-ПУ - У-ПО - У-ПЫ

ЖУ? У!

У ШУ

ШУ ЖУ

У-ШУ-ЖУ У-ШО-ЖО У-ША-ЖА

У-СУ-ЗУ У-СО-ЗО У-СА-ЗА

У-КУ-ГУ У-КО-ГО У-КА-ГА

**Фонопедические программы в фальцетном режиме.**

В образно-игровой форме у детей формируются навыки вибрации губ на широких интервалах, управления органами артикуляции.

*1.*«Машина» - вибрато.

Сейчас мы будем с вами кататься на машинках. Впереди я вижу дорогу, которая состоит из маленьких горок, и поэтому мы будем на них забираться и спускаться. Все завели моторы? Ну, тогда поехали!

*2.*«Машина» - с добавлением гласных «А», «Ы».

Дальше на нашей дороге встречается много маленьких луж. Перед ними мы будем останавливать свои машины, чтобы не забрызгать людей, идущих рядом.

***Лазарев М. «Здравствуй»***

Комплекс 1. Этот комплекс улучшает микроциркуляцию и лимфоотток, создает возможность для последующего оттока мокроты. Упражнения выполняются на фоне постоянно звучащей музыки, создающей положительный эмоциональный настрой.

- «Ароматы природы» (восстанавливает обонятельный компонент дыхания, носовое и кожное дыхание). И.п. – стоя. После выдоха медленно втягивается воздух. Делается попытка уловить тончайшие ароматы природы. Тело предельно расслабляется. Ребенок добивается ощущения, что дышит не только носом, но и всем телом. Повторить 4 раза в максимально медленном темпе.

- «Накачка» (постепенное наполнение воздухом всего бронхолегочного дерева)

И.п. – стоя. Полный выдох. Рот закрыт. Нос зажимается пальцами. Медленный вдох. Одна ноздря постепенно приоткрывается для короткого вдоха и зажимается снова. Воздух поступает мелкими порциями, как будто накачивается резиновая камера. Когда легкие полностью заполнены воздухом, нос затыкается. Дыхание задерживается на 2-3 сек. Выдох через плотно сжатые губы. То же самое повторить другой ноздрей. Делать 1 раз.

- «Синьор помидор» (способствует улучшению микроциркуляции в ткани легких, раскрытию спавших альвеол).

И.п. – стоя. Вдох. Рот плотно закрыт. Нос зажат пальцами. Делается попытка выдохнуть воздух. Щеки при этом раздуваются, создается максимальное напряжение мышц, участвующих в выдохе. Делать 1 раз.

- «Полоскание живота» (улучшает кровообращение в пищеварительном тракте, включает диафрагмальное дыхание).

И.п. – стоя. Резкий выдох ртом, кисти рук опираются на колени, тело наклонено вперед, ноги чуть согнуты. Задерживая дыхание на выдохе, необходимо втягивать живот, затем выпячивать его.

- «Машина» (обучение постепенно выдыхать воздух).

Дети становятся на одной линии, делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед, при этом делая губами «бр-р-р», так дети обычно копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех «уехал» на одном дыхании.

- «Потягивание» (энергетическая подзарядка клеток).

И.п. – стоя. Сделать зевок, потягиваясь всем телом, разведя руки в стороны. В конце зевка на задержке дыхания предельно напрячь все мышцы и постараться добиться вибрации всего тела. Делается 1 раз.

Комплекс 2. При проведении этого комплекса решаются такие задачи, как нормализация ритма дыхания, увеличение воздушной проводимости бронхолегочного аппарата.

- Ребята! Давайте разбудим наше дыхание и споем песенку «Трубач». Во время исполнения этой песни, после того, как закончатся все слова, вам нужно в такт мелодии изображать игру на трубе, при этом делая резкие выдохи «п-п-п».

- Серия «Звуковые эффекты».

Ребенок произносит звук, добиваясь при этом различных звуковых эффектов, звуковых нюансов:

-на едином выдохе усиливать звуки, а затем ослаблять их;

-издавать резкие отрывистые звуки (на выдохе, затем на вдохе);

-изображать звуковые волны: плавный подъем звука вверх и вниз;

-делать горизонтальное движение языком при произнесении звука.

-Серия «Озвученные движения».

Упражнения выполняются сначала голосом в состоянии покоя, затем добавляются соответствующие движения, рот закрыт:

-«расслабление» - при произнесении звука тело предельно расслаблено;

-«напряжение» - при произнесении звука тело предельно напряжено;

-«удары» - при произнесении резких отрывистых звуков производится удар рукой или ногой;

-«маятник» - вперед-назад, в стороны;

-«качели» - приседание и подъем вместе со звуком.

**-** Ребята! Благодаря дыханию мы живем, говорим и поем, с помощью дыхания мы двигаемся. В конце нашей гимнастики попробуем соединить дыхание, пение и движение (песня «Паровоз»). Во время исполнения будем увеличивать скорость, подражая движущемуся паровозу, разгоним его предельно быстро, а затем замедлим движение и остановимся.