

**ГБС(К)ОУ «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат № 1 VIII вида» г. Емва**

# **Дыхательная и артикуляционная гимнастика по Стрельниковой**

**Автор - учитель-логопед Ефремова О.А.  
Художник – учитель Павловская Н.Р.**



# Артикуляционная гимнастика по Стрельниковой (соединяем согласные с гласной)

Стрельниковская дыхательная гимнастика - детище нашей страны. Создавалась она на рубеже **30-40**х годов как способ воостановления певческого голоса, потому что А.Н.Стрельникова была певицей и его потеряла.

Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в **1972** году. Её автору Александре Николаевне Стрельниковой В Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство номер **411865** на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса".

**Все, что связано с речью!!!!**

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые и, прежде всего, дыхание.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох

**Почему действует эффективно?**

Дыхательная гимнастика снимает  
усталость, бодрит, повышает  
жизненный тонус, улучшает  
настроение, память, что особенно  
важно для студентов и школьников.

Учителям в середине урока  
рекомендуется "пошмыгать" с  
учениками по - стрельниковски в  
течение **5-6** минут. Сразу же  
повышается работоспособность, и  
легче усваивается материал

# Звуковые упражнения

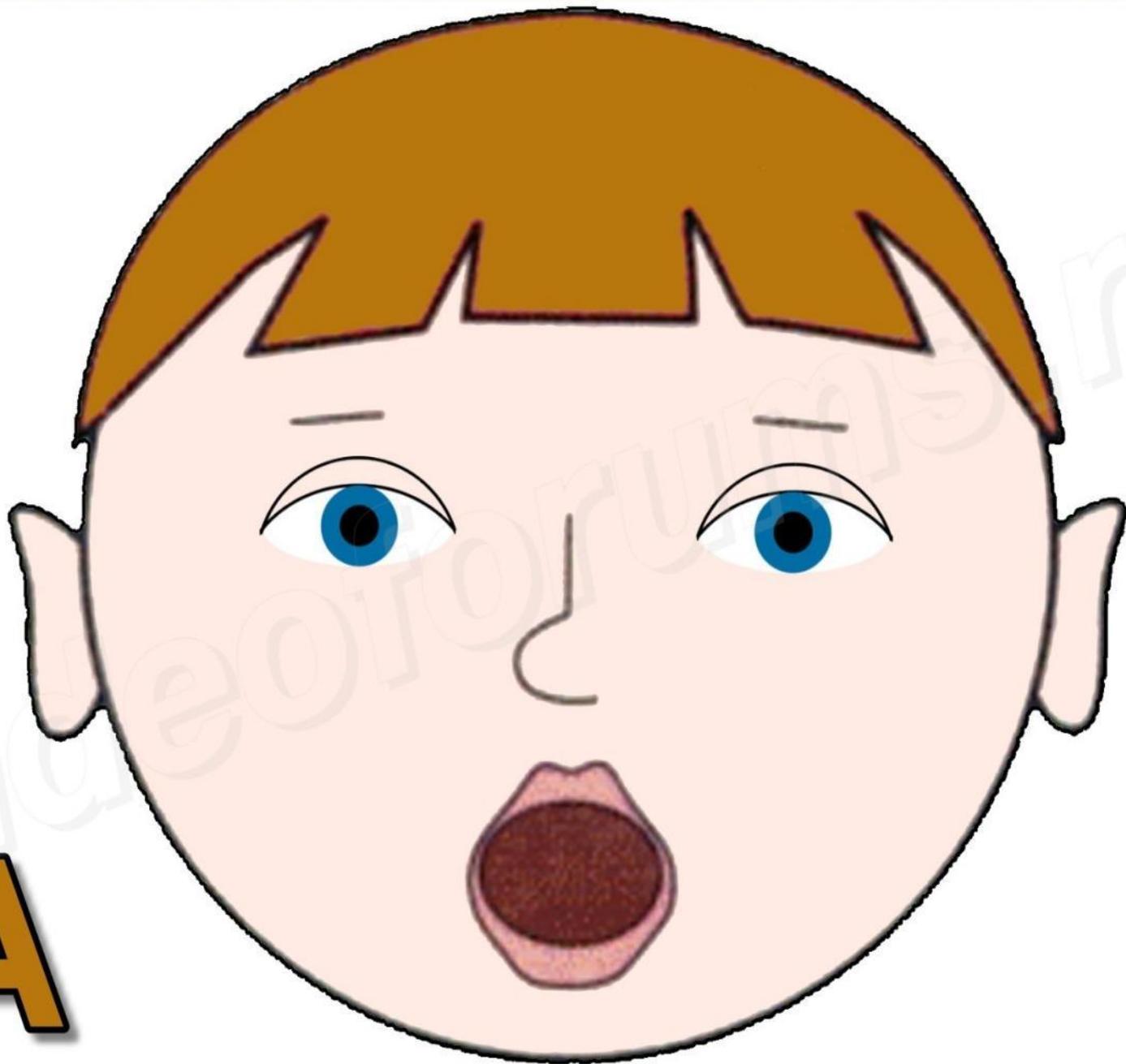
ВСЕ звуковые упражнения в нашей системе делаются на так называемой "опоре". Что это такое? Чтобы создать опору, нужно встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Положите ладони обеих рук на брюшной пресс (пальцами по направлению к пупочной ямке) и, слегка кланяясь на каждом звуке или слове, мгновенно напрягите живот во время поклона, надавливая на него при этом ладонями сверху вниз. Таким образом создается диафрагмальная опора. С ее помощью преодолевается ларингоспазм любой степени тяжести.

Вот некоторые упражнения.

Произносите на легком поклоне  
вперед каждый звук по 8 раз: Р,  
Л, М, Н, В, Ф, З, С, Ц, Ж, Ш, Ч, Щ,  
Б, П, Д, Т, К, Х – соединяя их с  
гласными.

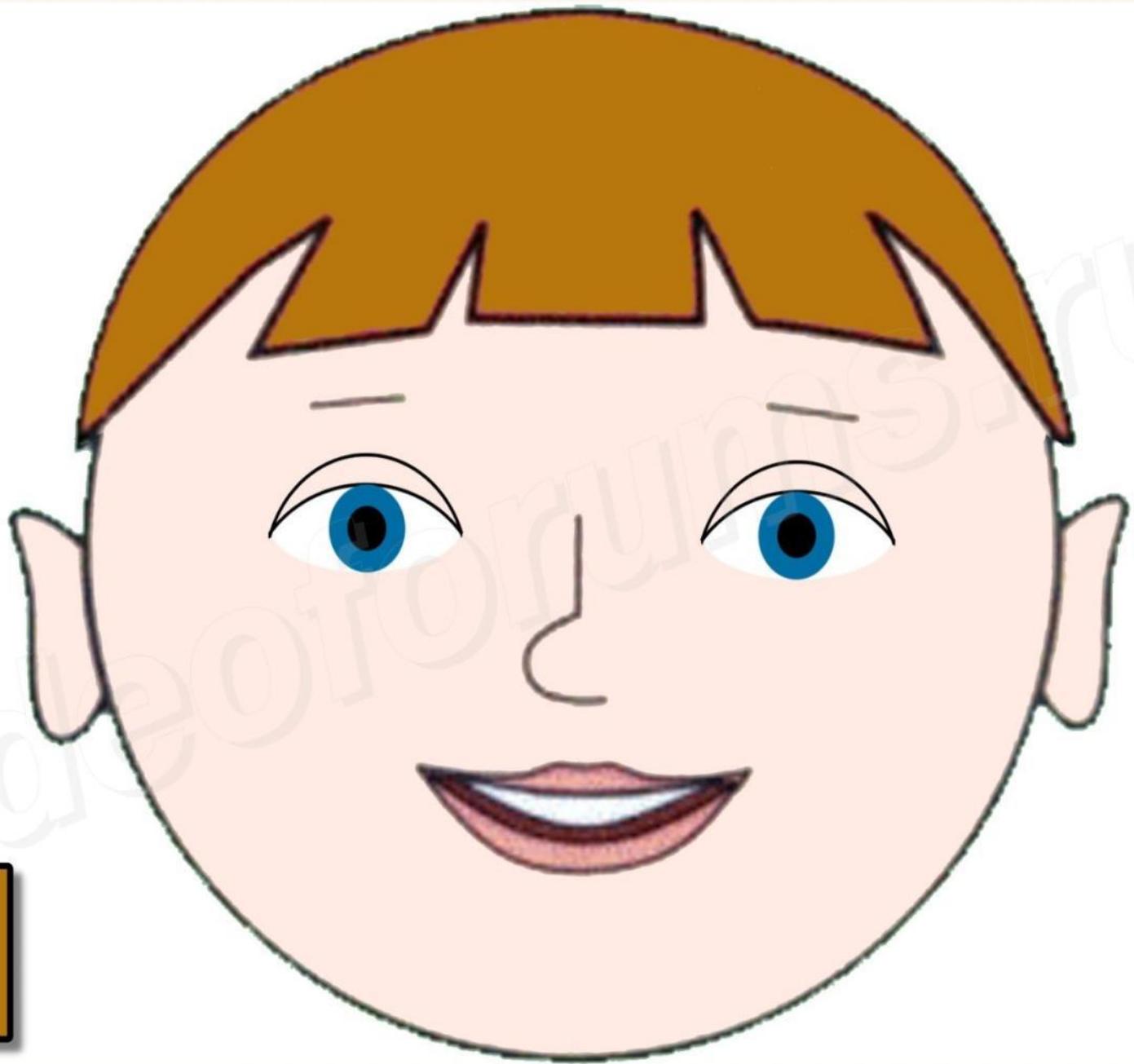
Ра-ра-ра-ра

Ра-ра-ра-ра и т.д.



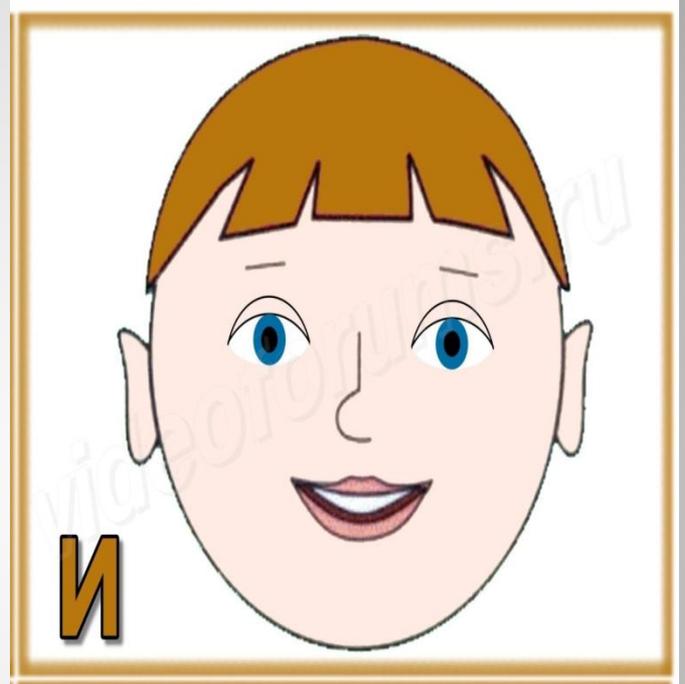
**A**



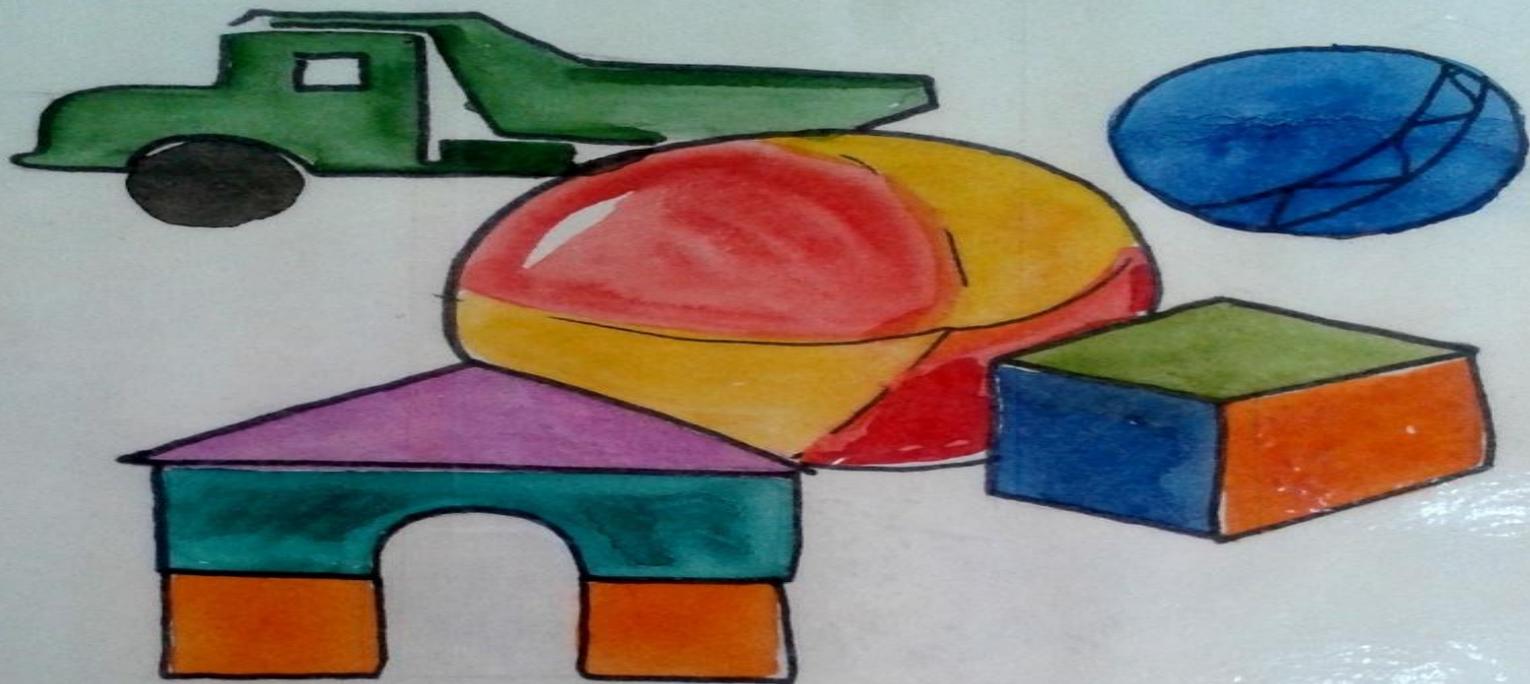


И

**Ли-ли-ли-ли**  
**Ли-ли-ли-ли**

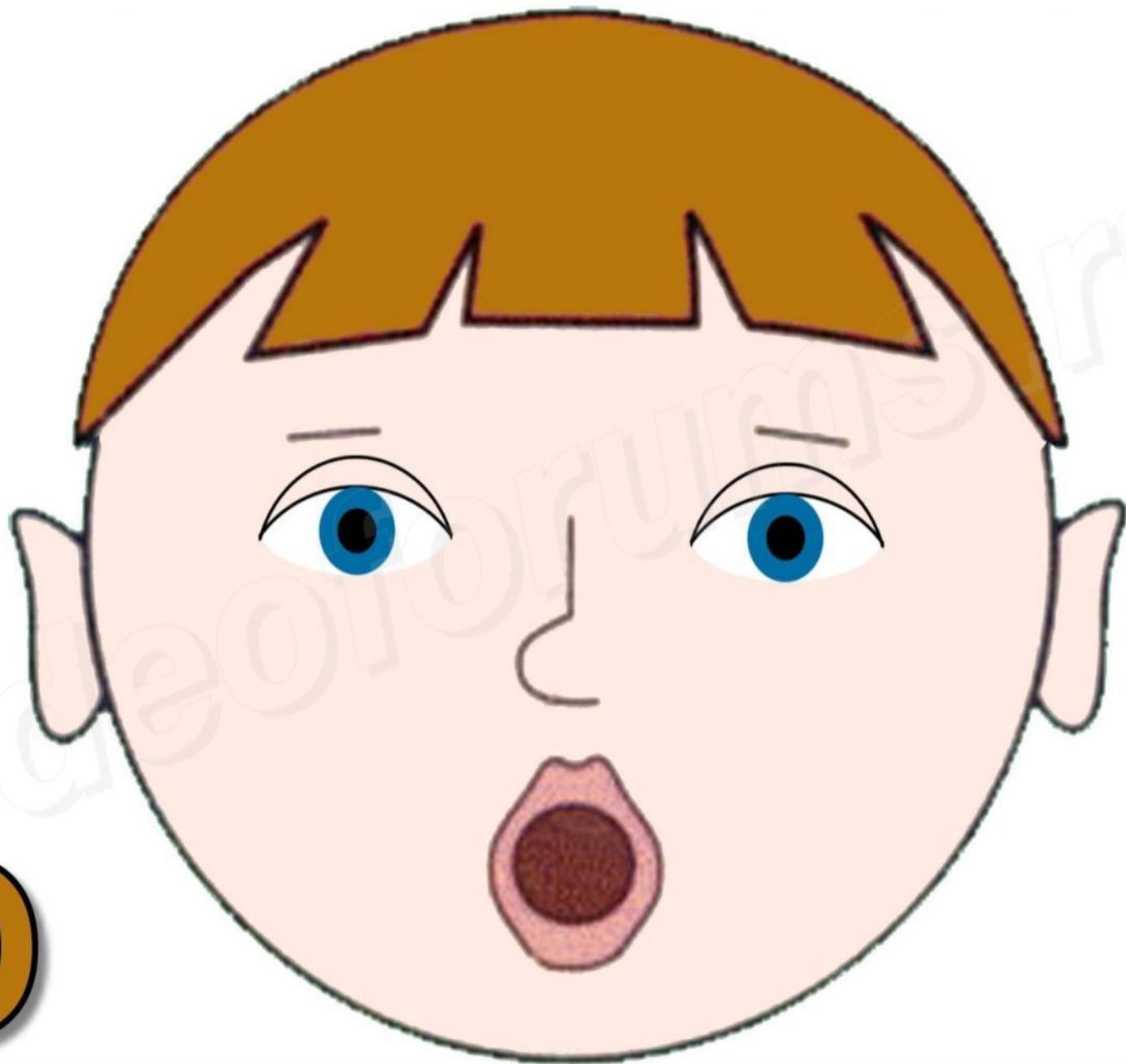


**Так соединяем нужные  
согласные с гласными на 8  
ВДОХОВ**

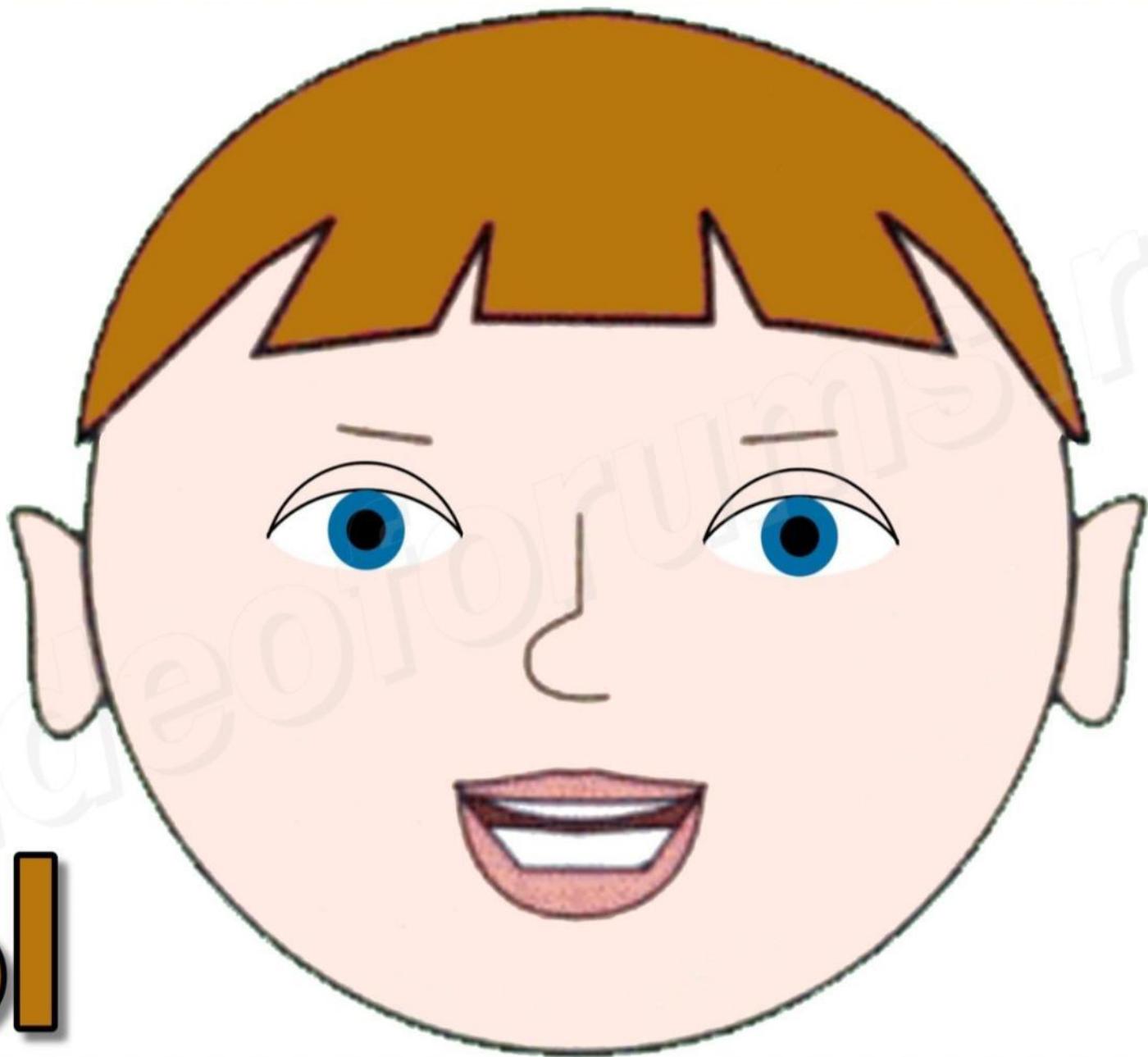


И

O

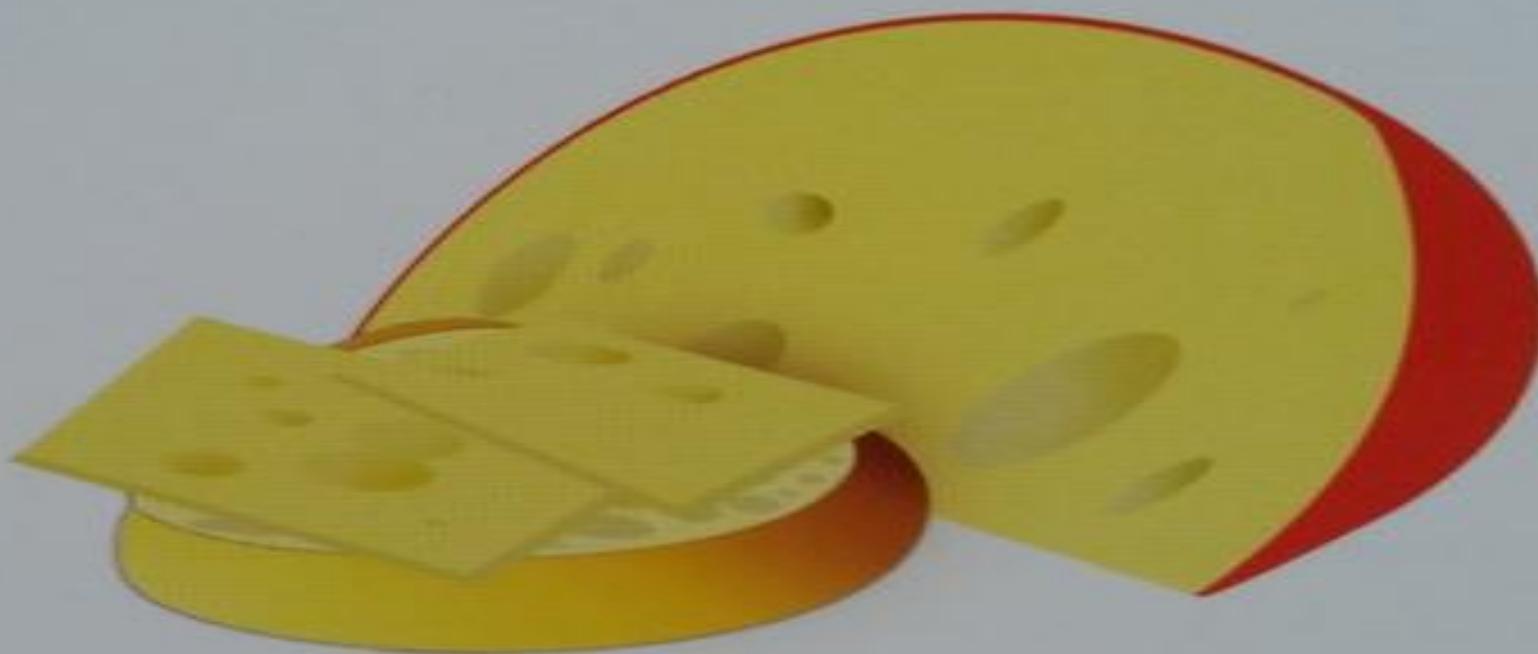




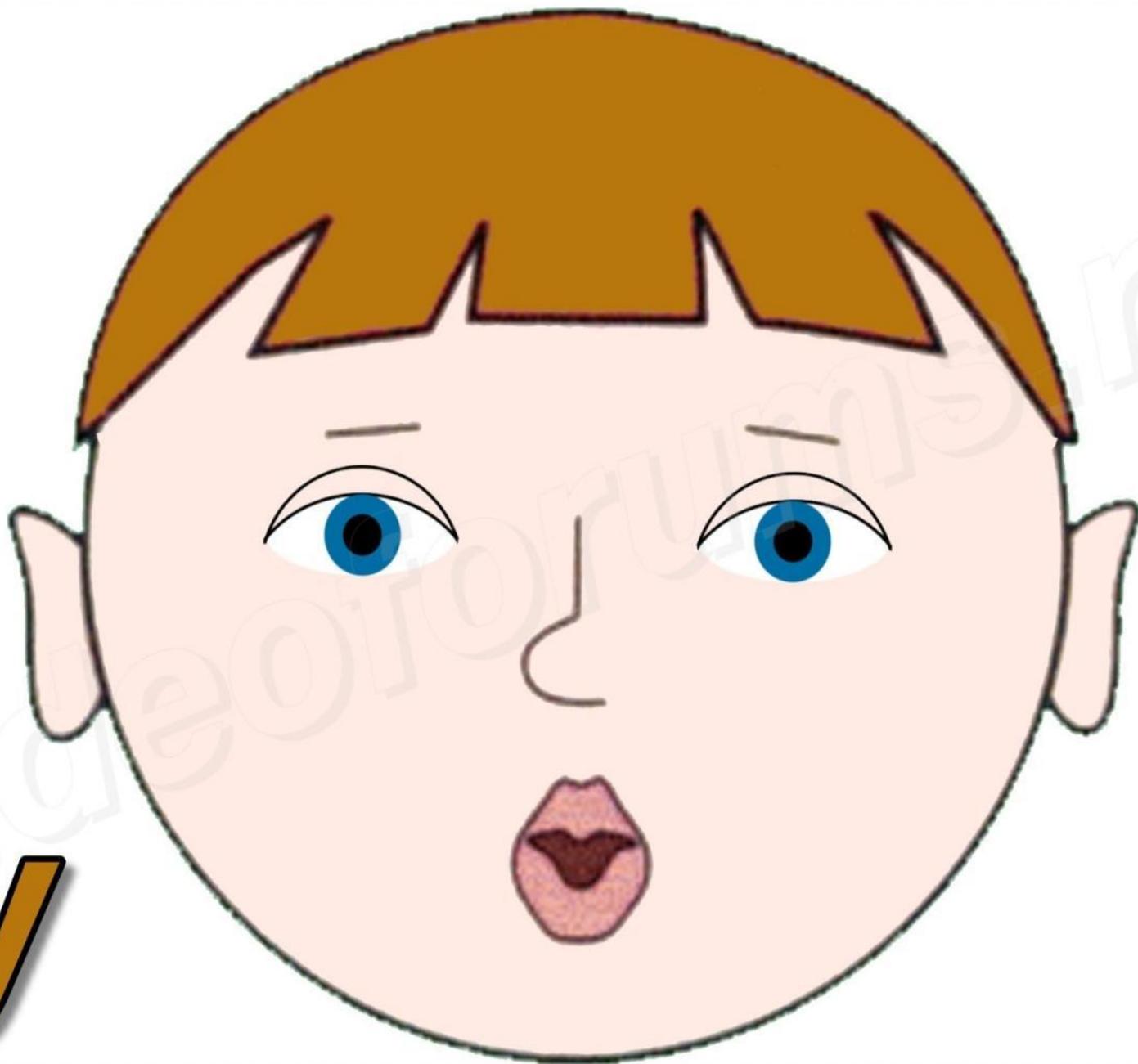


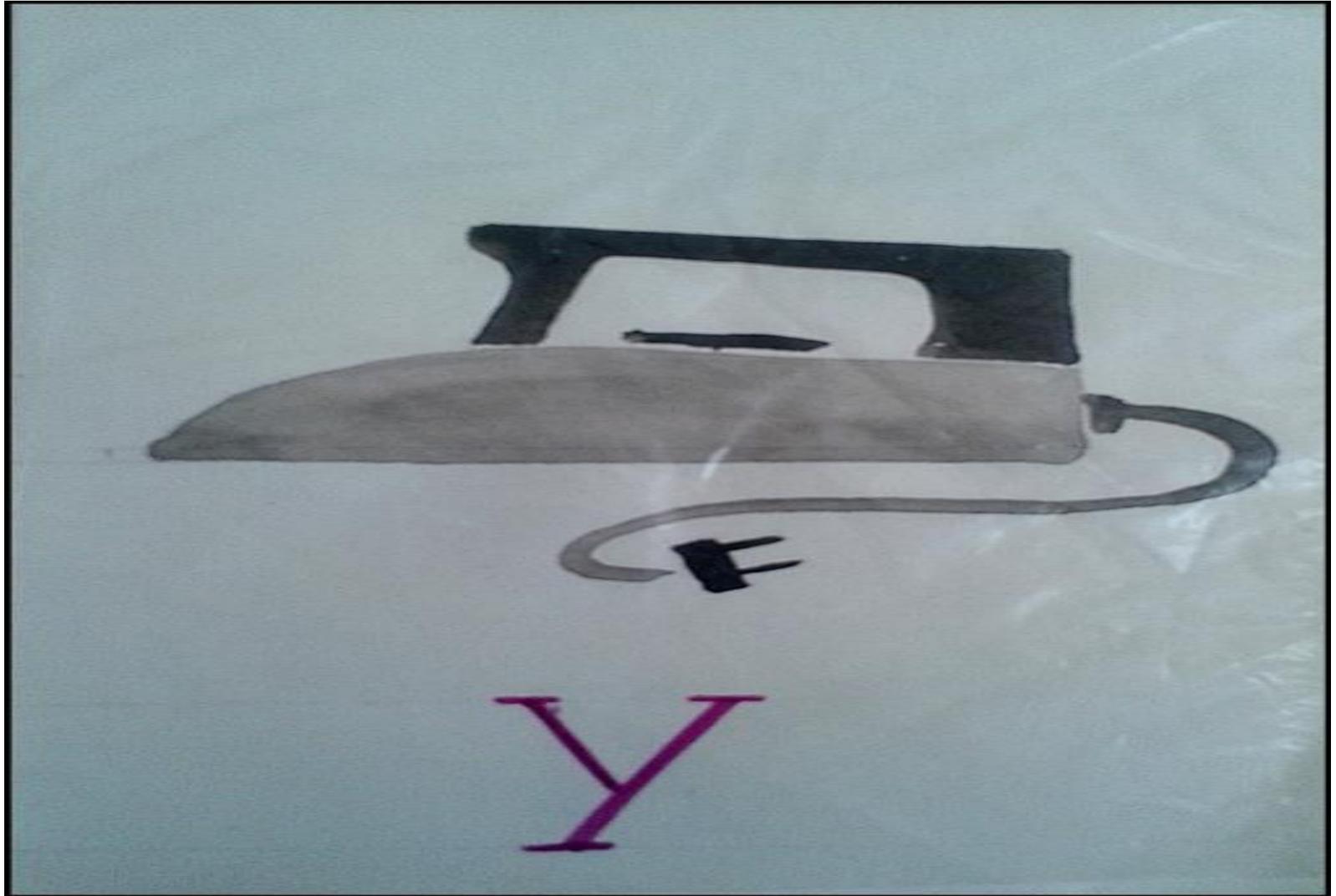
Ы

Ы ы

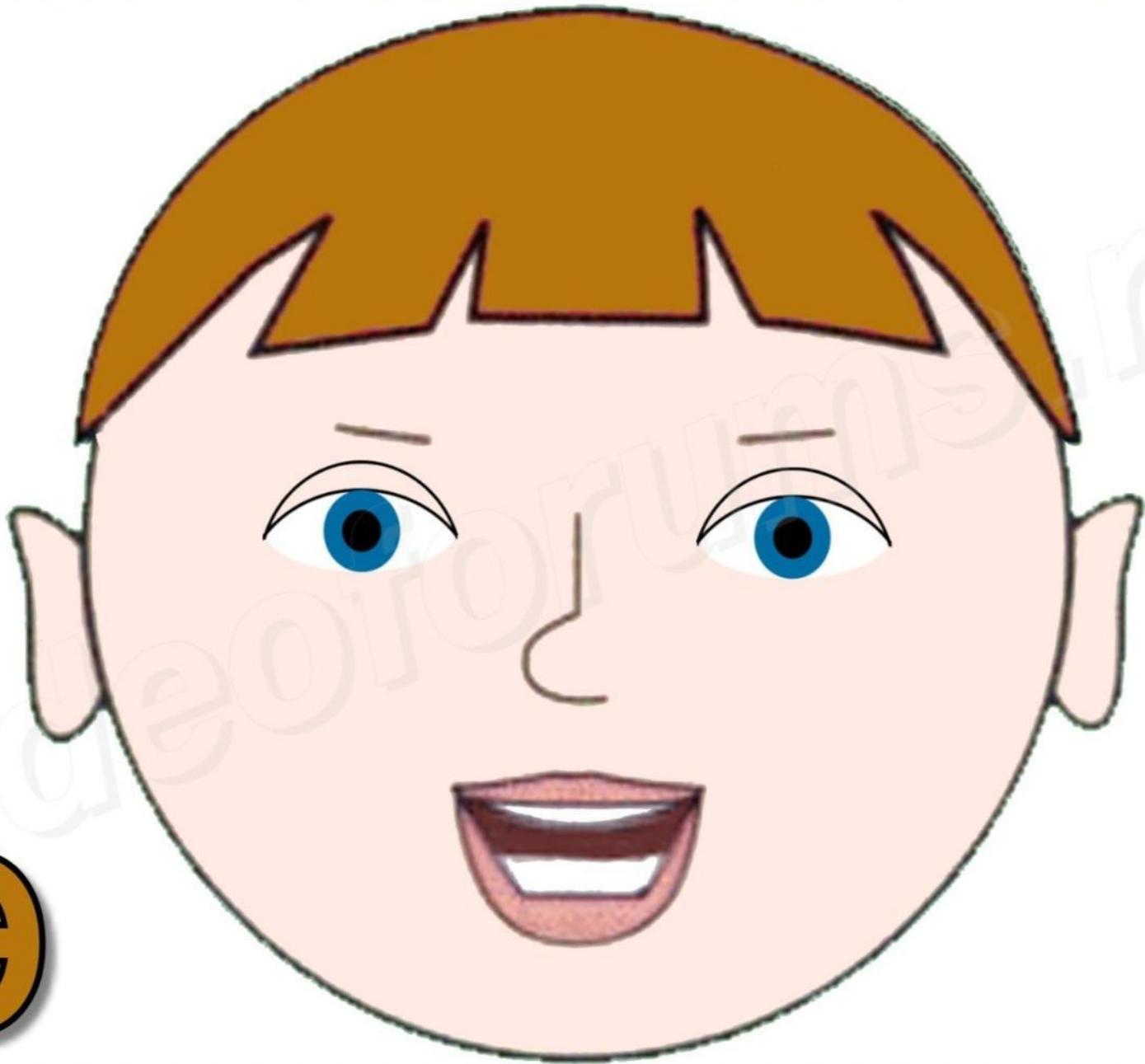


y





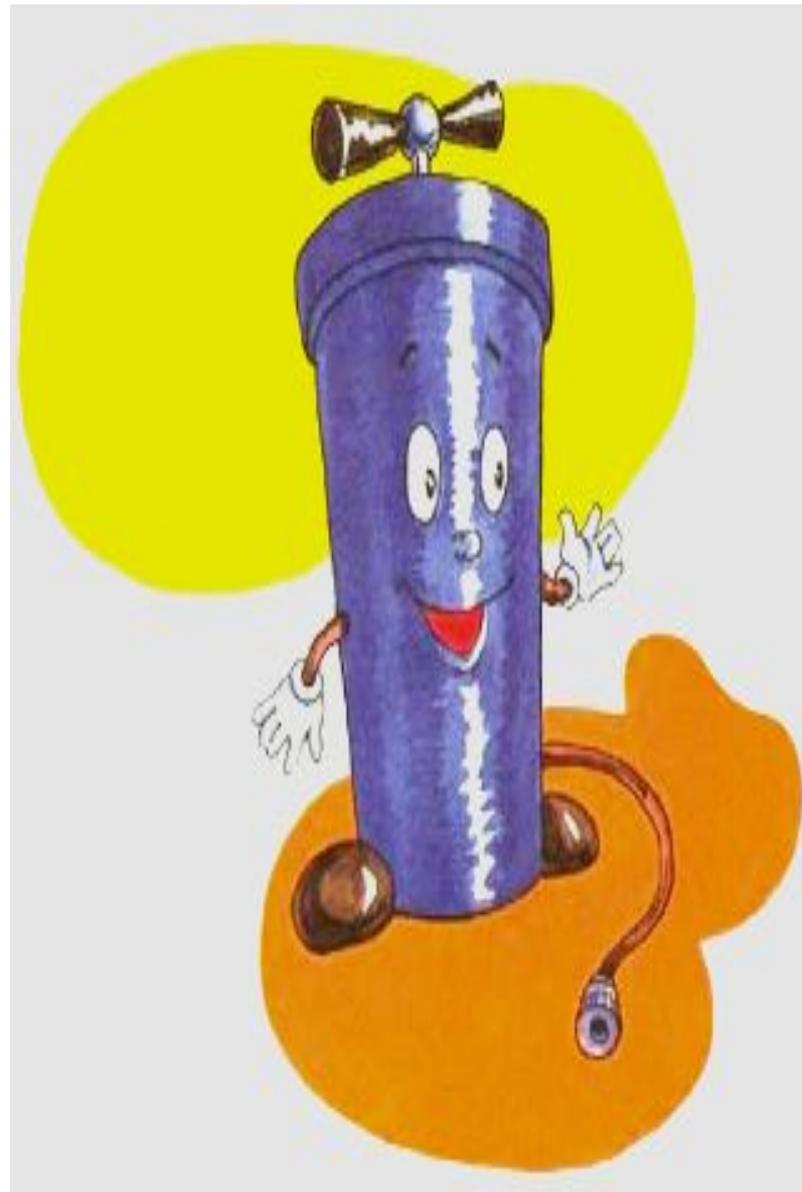
Э





## «Насос»

Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).



## «Погончики»

Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола.

Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).



## Упражнение «Снежинки».

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (выдох). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою  
И кружатся над землёю  
Легкие пушинки,  
Белые снежинки.

# Упражнение «Надуй шарик».

Выбрать удобную позу (сидя, стоя), положить одну руку на живот, другую-сбоку на нижнюю часть грудной клетки. Сделать глубокий вдох через нос (живот при этом немного выпячивается вперёд, а нижняя часть грудной клетки расширяется, что контролируется правой или левой рукой). После вдоха сразу произвести свободный, плавный выдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимают прежнее положение).

•Вот мы шарик надуваем

А рукою проверяем:

Шарик лопнул- выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Стихотворный текст произносит педагог, а дети выполняют  
нужные действия

## Игра «Муравейник»

Кто такой построил  
дом?

Мы осмотрим все  
кругом.

Можно **внутри**  
заглянуть,

Если на него подуть.

Выполнить муравейник  
из спичек, внутрь  
поместить картинку с  
изображением  
муравьев.



## Игра «Автомобили».

Мотор гудит, настал черед  
Быстрее вырваться в  
перед.

Как надо ездить покажу,  
И первым к финишу  
приду.

По команде «водители»  
начинают дуть на  
бумажные автомобили,  
перемещая их к финишу.

