

# Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – это единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку.

Три главных правила стрельниковской гимнастики:

1. Вдох – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату как бы нюхая запах)
2. Выдох – абсолютно пассивный, лучше всего через рот.
3. Вдохи выполняются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, наклоняемся – нюхаем, приседаем – нюхаем...

Универсальность стрельниковской гимнастики:

- лечебная и профилактическая
- оздоровительная и развивающая
- восстанавливающая силы и улучшающая настроение
- выполняется сидя, лежа, стоя
- в помещении и на улице
- выполняется как по частям, так и комплексно
- индивидуально и с группой детей
- не имеет противопоказаний
- очень результативна
- повышает внимание и улучшает память
- в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе
- улучшает речевое дыхание и звучность речи

- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи

Время и место стрельниковской дыхательной гимнастики

в режиме дня детского сада

- может проводиться в любом месте, в любое время (исключая 20 минут до еды и один час после еды)
- на утренней гимнастике
- физкультурном занятии
- гимнастике после дневного сна
- на прогулке (температура – выше 10-12 \*)

На прогулке гимнастика особенно полезна:

- свежий воздух
- есть возможность для индивидуальных занятий
- организованный выход на участок и возвращение с прогулки можно провести «шмыгая носиками» во время ходьбы

Основные правила при проведении гимнастики:

1. Думать только о вдохе, тренировать только его. Вдох должен быть шумным, резким и коротким (наподобие хлопка) .
2. Выдох должен происходить после каждого вдоха самостоятельно и желательно через рот. Не надо задерживать и выталкивать выдох. Он должен проходить сам собой. Шумного выдоха не должно быть.
3. Вдох делается одновременно с движениями. Все вдохи-движения надо делать в темпе-ритме строевого шага.
4. Дыхательные упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.
5. Счет в данной гимнастике делается только на 8 (восьмерками)

Осваивать технику дыхательных упражнений лучше в положении сидя, откинувшись на спинку стула, ладони на живот. Нужно сделать короткий резкий вдох в живот так, чтобы передняя стенка живота «вытолкнула» ладони рук вперед. После чего спокойно выпустить воздух, лучше через рот, не помогая выдоху, не втягивая живот. При правильно выполнении вдоха ноздри сужаются и появляется характерный шум- «шмыгание» носом, при насморке. Подышать так нужно 2-3 минуты, выполняя 16-18 вдохов-выдохов за минуту.

После этого дыхательного упражнения осваиваются сериями из 2-4 и более вдохов-выдохов подряд по 50-60 раз в минуту.

## **Время и место стрельниковской дыхательной гимнастики**

### **дома.**

Для стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. Т. е. минимальный срок - максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни.

Она полезна всем любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ. Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым! Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, и т. д. - и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма и восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос.

Ежедневные занятия помогают останавливать приступы удушья, снимают головные боли и боли в сердце, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую работоспособность.

Показаниями к применению упражнений являются:

- пневмония и бронхиты;
- бронхиальная астма;
- вазомоторный ринит и гайморит;
- кожные заболевания;
- нарушения опорно-двигательного аппарата (травмы позвоночника, сколиозы, кифозы);
- расстройства и дефекты мочеполовой системы (энурез, фимоз и т.д.);
- заикание и заболевания голосового аппарата;
- различные неврозы.

Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ и в целом оптимизируют работу растущего организма.

Перед обучением гимнастике по Стрельниковой научите ребенка правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Вместе с малышом понюхайте цветок, вдохните аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступайте к осваиванию трех базовых упражнений: «Ладочки», «Погончики» и «Насос». Упражнения необходимо делать в ритме строевого шага (подражая солдатам на марше, пошагайте 2-3 минуты на месте и тогда вы почувствуете ритм).

### **Правила выполнения упражнений гимнастики:**

Напомним основные правила выполнения гимнастики.

Во время тренировки думайте только о вдохе через нос – вдох должен быть резким, коротким, шумным, а выдох через рот, наоборот, не слышимым и пассивным. Все движения выполняются одновременно с вдохом, и никак по-другому. А вот положение тела в исходной позе почти не имеет значения – упражнения можно выполнять не только стоя, но и сидя, и даже лежа в постели.

## Упражнения (занятия при различных заболеваниях):

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако

базовыми из них являются три – «Ладощки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения

присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех

или иных заболеваний.

### 1. Упражнение «Ладощки».

Исходное положение: стоят ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз! » - делаем хватательное движение ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением- шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха - ладошки разжимаются (пальцы при этом не растопыривать, выдох уходит самостоятельно через нос или через рот (кому как удобно)

На счет: «два! »- снова сжимаем ладошки в кулачки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладошки сами разжимаются - абсолютно пассивный выдох уходит через нос или через рот. Активный вдох - пассивный выдох. Вдох делается одновременно с движением и счетом. О выдохе думать запрещено. Считать нужно (мысленно) только вдохи. Итак, на 4 счета сделаем подряд 4 коротких шумных вдоха носом с одновременно сжатием ладошек в кулачки, - затем отдохнем 3-5 секунд (во время отдыха- паузы о дыхании не думать: дышите, как дышитесь) - и снова на 4 счета делаем подряд шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки. Норма: 24 раза по 4 вдоха - движения. Это будет 96 раз, т. е. наша стрельниковская «сотня».

### 2. Упражнение «Погончики».

Исходное положение (и. п.) : стоять ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук в сжатые в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз! »- с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладони рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса- выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот (не видно и не слышно) .

На счет «два! »- снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются – вдох! Возвращаем руки в исходное положение: кулачки вновь рядом, на уровне пояса прижаты к животу - выдох ушел абсолютно пассивно (без нашей помощи) через нос или через рот.

### 3. Упражнение «Насос».

(«Накачивание шины»)

Исходное положение (и. п.): стоять слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз! »- слегка кланяемся вниз руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу. Плечи расслаблены, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Помните, что опускается вниз верхняя половина туловища, т. е. наклон осуществляется за счет скругленной спины. Ноги прямые, толчок ягодицами назад исключен. Чтобы прочувствовать положение тела при наклоне, можно встать спиной близко к стене, и тогда стена будет ограничивать ненужное движение.

Выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, а слегка наклонена, как бы ссутулилась - выдох ушел абсолютно пассивно, без нашей помощи.

На счет «два! »- снова слегка наклонились вниз, - голова опущена (шею ни в коем случае не тянуть и не напрягать, плечи расслаблены, руками слегка тянемся к полу – вдох!

Слегка (но не полностью) выпрямились- выдох ушел через нос или через рот (кому как удобно) .

Подряд (без остановки) на 4 счета нужно сделать 4 поклона одновременно с короткими и шумными вдохами в нижней конечной точке. Затем полностью выпрямиться и отдохнуть от 3 до 10 секунд. И снова на 4 счета сделать 4 вдоха-поклона без остановки.

И так 4 раза по 4 вдоха-поклона. Всего будет: 16 вдохов - движений. Это норма.

### Гимнастика Стрельниковой при бронхите

При этом заболевании лечебная гимнастика Стрельниковой помогает облегчить откашливание и стимулирует выведение мокроты. Заниматься следует 2 раза в день по 30 минут, выполняя следующие упражнения:

1. Упражнение «Насос».
2. Упражнение «Обними плечи».

Исходное положение – стоя или сидя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Резко вдохните и одновременно двигайте руки навстречу друг другу, словно стремитесь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка разведите. Для большего эффекта рекомендуется чередовать вдохи через нос и вдохи через рот – и тех, и других должно быть выполнено по 16 раз.

### Дыхательная гимнастика Стрельниковой для похудения

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой поможет и людям, страдающим избыточной массой тела. Наряду с упражнениями «Ладони», «Погончики» и «Насос» в основной комплекс входит упражнение «Кошка»:

Исходное положение – стоя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки опущены вдоль туловища, а тело расслаблено. Сделайте вдох носом и медленно присядьте, одновременно поворачивая корпус влево. Во время поворота руки должны быть немного согнуты в локтях, а ладони сжаты в кулаки. Завершив поворот, выдохните и повторите упражнение с поворотом вправо. Всего выполните упражнение 12 раз по 8 приседаний.

Если систематически выполнять стрельниковскую дыхательную гимнастику (два раза в день - утром и вечером), то результат не замедлит сказаться.

В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения без выдоха.

Помните:

- Чем хуже самочувствие, тем чаще повторяйте урок стрельниковской

дыхательной гимнастики.

- Все упражнения делаются свободно и легко, без всяких усилий и напряжений.
- Эта гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение.

#### Противопоказания

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой *противопоказана при очень высоком артериальном давлении, перенесенном инфаркте, высокой степени близорукости, глаукоме.*

*Подготовила инструктор по физической культуре*

*МБДОУ д/с «Аист»*

*Ковальчук Г.И..*