

«Здоров будешь – все добудешь!»
Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
для дошкольников.

О методике и самой гимнастике.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Основу гимнастических комплексов составляют упражнения, компонентами которых являются:

- глубокое дыхание
- искусственное затруднение дыхания
- задержка дыхания
- поверхностное дыхание

Дыхательные упражнения бывают:

- статическими (выполняются в состоянии покоя)
- динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)
- специальными (т.е. дренажными – которые показаны при определенных заболеваниях)

Для детей, особенно маленьких, на этой основе созданы специальные комплексы, состоящие из простых, а иногда и очень занятных упражнений.

Известно немало действенных методик, но мне хотелось бы, остановиться на примере дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.

Изначально, система Александры Николаевны Стрельниковой создавалась для певцов, потерявших или «посадивших» голос. Однако, используя комплекс дыхательной гимнастики, люди стали замечать, что излечиваются многие болезни и в том числе улучшается зрение.

Гимнастика А.Н.Стрельниковой.

Метод Стрельниковой был запатентован в 70-х годах XX века и стал использоваться как общеукрепляющая гимнастика, так и специальная — для лечения астматиков. Главным здесь является вдох, во время которого грудная клетка ребёнка сжимается (из-за наклонов, поворотов и обхватывания рёбер руками), а не расширяется.

Основные правила.

Максимум эмоций на вдохе.

Одновременность движений и вдохов.

Вдохи повторяются так, будто накачивается камера или надувается воздушный шар. Пауза между вдохами — 2-3 секунды, а между выдохами – чуть больше.

Количество вдохов подряд для каждого ребёнка определяется индивидуально.

Главной особенностью дыхательной гимнастики являлась особая техника дыхания — энергичный вдох и пассивный выдох. Как при шмыгании носом, воздух должен вдыхаться носом быстро и шумно, а выдыхать нужно через полуоткрытый рот, стараясь вовсе не напрягаться.

Важным моментом техники считается то, что все движения гимнастики должны выполняться вместе с выдохами. При такой стратегии мышцы становятся выносливее и укрепляются быстрее. Как и многие другие виды гимнастик, все движения проходят под счёт в одном темпе, спокойно, но энергично.

Движения — вдохи воздуха должны проходить кратными сериями (например от 4 до 32 раз). А между такими сериями упражнений делаются короткие паузы — примерно от 3 до 5 секунд, для небольшого отдыха. Базовый комплекс гимнастики состоит из 14 упражнений и состоит из физических и дыхательных упражнений.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой считается уникальной методикой, которая выступает не только профилактическим средством от болезней всевозможного рода, но и эффективным их лечением. Дыхательная гимнастика для детей тем более полезна, что уже с самого раннего возраста помогает научить малыша правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета. Уникальность данной методики состоит в том, что упражнения в ней делаются одновременно с сеансом вдыхания воздуха: то есть движение приходится на вдох. Именно вдоху в гимнастике А.Н.Стрельниковой и уделяется основное внимание: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать — исключительно через нос со сжатыми губами. В то время, как выдох происходит спокойно и плавно, через нос или рот по желанию.

По причине специфики дыхания методику А.Н.Стрельниковой специалисты даже называют парадоксальной. Но при этом подтверждают ее незаменимую профилактическую и лечебную ценность. Состоит она в том, что воздух, вдыхаемый согласно определенным правилам, насыщает организм кислородом, который буквально «пропитывает» ткани, заставляет кровь быстрее циркулировать по организму, разнося по нему необходимые полезные и питательные вещества.

Методику дыхания по А.Н.Стрельниковой применяют для лечения и профилактики многих заболеваний дыхательной системы (в том числе, пневмонии и астмы), болезней сердечно - сосудистой системы и проблем неврологического характера. Применяется дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой для детей и с целью исправления нарушений осанки, формирования нормальной походки, развития пластичности и гибкости — специальные упражнения укрепляют позвоночник, способствует лучшему развитию костной и мышечной ткани. Кроме всего прочего, регулярное выполнение упражнений методики нормализует общий гормональный фон, благотворно сказывается на артериальном давлении, улучшает общее самочувствие и укрепляет иммунитет. В пользу гимнастики А.Н.Стрельниковой можно привести еще и тот аргумент, что нередко упражнения методики применяются даже в лечение заикания, правда, в этом случае, комплекс упражнений подбирается индивидуально.

Рекомендации для детей дошкольного возраста.

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья.

Значение такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико, ведь:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребенка.
- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой.
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья.
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Кстати, медленный вздох поможет ребенку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, поможет избежать стресса.

Дыхательную гимнастику полезно будет выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. Выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений.

Правильно подобранный комплекс упражнений дыхательной гимнастики поможет развитию еще несовершенной дыхательной системы ребёнка и укрепит защитные силы организма.

Основа гимнастики – носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

Показания и правила проведения занятий.

Дыхательные упражнения подходят для всех возрастных групп дошкольников. Они могут проводиться как дома, так и в детском саду: во время утренней гимнастики или на прогулке.

Совет. Выполнение дыхательной гимнастики противопоказано немногим, однако лучше проконсультироваться с врачом, какие конкретно упражнения подойдут вашему ребёнку.

Вначале дыхательные упражнения покажутся детям непростыми, поэтому взрослым необходимо помочь ребятишкам их освоить, обратив скучные движения в веселую игру.

Одна из основных задач – научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя лёгкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая – освобождать легкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия лёгких. Ребёнок, который не до конца выдыхает, оставляет в лёгких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объёме.

Как проводить гимнастику с дошкольниками.

Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приема пищи.

Важно, чтобы занятия были проведены в интересной для детей игровой форме.

Чтобы детям было интересно, упражнения можно называть по-детски, забавно.

Можно выдумывать свои упражнения, на основе базовых.

Интересной будет гимнастика с применением игрушек.

Полезно выполнять упражнения на улице в тёплое время года, на свежем воздухе.

Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.

Заниматься нужно в легкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 °С.

Важно постоянно заниматься дыхательной гимнастикой с ребёнком, так как результаты занятий будут видны только после продолжительного курса.

Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

Совет. Если родителям важно приучить ребёнка делать дыхательные упражнения, то неплохо делать их вместе с ним.

Техника выполнения упражнений.

Дыхательную гимнастику могут проводить педагог, инструктор, воспитатель или медицинский работник ДОУ. Освоить её могут и родители.

В основе методики проведения занятий дыхательной гимнастики для дошкольников – специальные статические и динамические дыхательные упражнения. А в основе самих дыхательных упражнений лежит упражнение с удлинённым и усиленным выдохом, сочетаемое с физическими упражнениями, которые направлены на общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Этого можно достичь, произнося в момент отработки упражнений гласные звуки (а-а-а, о-о-о, у-у-у), шипящие согласные (ж, ш) и сочетания звуков (ах, ха, фу, ух,). Всё это лучше делать именно в игровой форме, например: жужжит пчёлка, гудит самолёт, едет поезд и т.д).

Упражнения можно делать в любое время, в любом месте и даже в любой позиции: даже сидя или лежа (при плохом самочувствии). Правда, с профилактической целью хватает и одного сеанса в день (утром вместо зарядки или вечером за несколько часов до сна); а с целью лечебной – по 2 раза в день, утром и вечером по полчаса за 30-40 минут до еды.

Сначала придется научить ребеночка правильно вдыхать воздух: вдох должен быть коротким и отрывистым, только носом. Показать малышу, как вдыхается аромат яблока, понюхать с ним цветок, запах скошенной травы (в парке, например). А затем – приступить к осваиванию первых трех главных упражнений, которые выполняются в ритме строевого шага (почувствовать ритм можно, просто пошагав 2-3 минуты на месте).

Итак, рассмотрим три упражнения, которые, по мнению автора, являются основными в комплексе.

Упражнение «Ладшки» (разминочное)

Исходное положение: встать прямо, показать ладшки «зрительно», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладшки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладшки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять шмыгнули носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

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

В дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу — отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма — 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня».

Упражнение «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. Это тоже очень важно.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение — выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) — воздух уходит абсолютно пассивно. Не думайте об этом!

Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) — 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается». Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений,
- или 6 раз по 16 вдохов-движений,
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью — в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд — и снова 8 поклонов-вдохов.

Норма — 12 раз по 8 вдохов. В общей сложности — 96 вдохов-выдохов — стрельниковская «сотня». Вы можете выполнять и по 16 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд и снова 16 вдохов-поклонов. В этом случае необходимые 96 вдохов-движений разбиваются на 6 подходов с паузами между ними. В итоге получатся все те же 96 дыхательных движений.

Через 2-3 дня ежедневной тренировки (а для некоторых людей и через более длительный период времени) можно уже делать не по 16 вдохов-движений, а по 32. Затем отдых — 3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения без остановки. И так 3 раза. В общей сложности — 96 движений («сотня»). Кому тяжело, пусть делает без остановки только по 8 вдохов-движений. Потренируйтесь так в течение 1-2 недель, а когда вам станет легче, можно попытаться увеличить количество выполняемых за 1 подход вдохов-движений до 16, а в перспективе — до 32 движений.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвоночных дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона даже не должны опускаться до колен. Ни в коем случае не кланяйтесь ниже! «Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого армейского шага. Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице — не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. И, конечно же, подряд без остановки делайте только по 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит, и ваша поясница перестанет вас беспокоить.

Помимо вышеуказанных трех основных упражнений, есть и другие:

«Кошка»

«Обнимание плеч»

«Большой маятник»

«Повороты головой»

«Ушки»

«Маятник головой»

«Перекаты»

«Шаги»

Выполнение дыхательных упражнений во время зарядки, физкультминутки или прогулки — отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление психофизического здоровья дошкольников, что обеспечит правильное их развитие.

«Здоров будешь — все добудешь!»

Спасибо за внимание!