

Консультация для родителей по теме: «Основной комплекс дыхательных упражнений по А. С. Стрельниковой»

Подготовили: Пачкова Л.А., Болдырева А.В.



Дыхательная гимнастика — это упражнения общеукрепляющего характера, которые назначаются детям часто болеющим простудными заболеваниями и имеющим проблемы с речью. Гимнастика может использоваться как эффективная мера профилактики, не позволяющая ребенку часто болеть.

Если вам удастся научить свое чадо делать специальные упражнения, то оно сможет не только правильно дышать, а и достаточно хорошо укрепит мышцы грудной клетки. Впоследствии это приведет к тому, что в дыхательную систему будет поступать нужное количество воздуха, который будет очищать легкие от углекислого газа.

А если учесть, что с глубоким выдохом из организма человека выходят и некоторые токсичные вещества, то такие упражнения поспособствуют еще и укреплению здоровья, и повышению иммунитета.

Цели дыхательных упражнений:

- Научить детей прислушиваться к своему дыханию
- Укрепить мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей
- насытить организм кислородом
- Улучшить работу мозга, нервов и сердца ребенка
- Укрепить мышцы брюшной полости

В этом отношении одной из наиболее эффективных дыхательных методик является **дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой**. Автор этой уникальной оздоровительной методики – Александра Северовна Стрельникова, педагог-фониатор. Являясь певицей, Стрельникова знала, какое значение имеет правильное дыхание при пении. Сначала в основу гимнастики входили упражнения, направленные на развитие вокальных данных у людей. Но применив этот метод на собственной дочери, которая страдала сердечным заболеванием, Стрельникова увидела, что состояние дочери заметно улучшилось. Комплекс дыхательных упражнений помог излечить болезнь навсегда.

Данная гимнастика считается уникальной, так как у неё нет аналогов во всём мире. Система предусматривает совершенно необычный вдох носом вместе с движениями, сжимающими грудную клетку и включающими в активную работу все части тела. На слизистой оболочке носа располагаются рецепторы, которые рефлекторно связаны почти со всеми органами и системами нашего организма. Так как физическая активность требует поступления большого количества кислорода, то именно при выполнении этой гимнастики он значительно лучше усваивается тканями всего организма, повышая его иммунитет.

При выполнении упражнений **необходимо соблюдать определенные правила:**

- вдох – громкий, активный, просто шумно шмыгать носом, как бы нюхая
- выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать вообще запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха.

- каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма.

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем -нюхаем, кланяемся-нюхаем, поворачиваемся - нюхаем.



Заниматься гимнастикой лучше на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении, натощак, за полчаса до или после еды.

Уже давно всем известно, что упражнения на развитие дыхания играют важную роль в оздоровлении дошкольников. Методика Стрельниковой помогает успешно лечить заболевания дыхательных путей, сердечные болезни, сахарный диабет, неврологические болезни, заикания. Кроме того упражнения развивают в детях пластичность и гибкость. Преимущество гимнастики для детей в том, что нет никаких возрастных ограничений. Выполнять упражнения можно уже с малышами 3-4 лет. Этот возраст характеризуется повышенным риском простудных и инфекционных заболеваний, которые дети приносят из детского сада.

Дыхательная гимнастика поможет усилить защитные силы организма, укрепить иммунитет без использования аптечных средств. Ещё одна причина использования приобщения малышей к дыхательным упражнениям- их неумение дышать. Из-за этого организм не получает достаточное количество кислорода, отсюда и простудные заболевания, и низкий иммунитет, и гиперактивность, и даже плохо развитая речь. Ребёнку достаточно утром и вечером выполнять 3-4 упражнения: «Ладочки», «Погончики», «Кошка», «Насос». Также дыхательная гимнастика по Стрельниковой способна избавить ребёнка от заикания. Для этого нужно регулярно выполнять упражнения «Насос» и «Обними плечи». Они улучшают вентиляцию лёгких, учат глубоко дышать, что помогает полностью изменить технику дыхания. Несколько месяцев упражнений 2р. в день эффективно лечат заболевание.

Дыхание по Стрельниковой для детей и взрослых не входит официально в общий перечень ЛФК, но методика изучалась всесторонне в медицинских центрах. По данным исследований можно сделать следующие выводы о пользе упражнений:

- повышается тонус организма
- активизируется иммунитет
- ускоряются обменные процессы
- исправляется осанка
- восстанавливается носовое дыхание
- укрепляются мышцы грудной клетки
- налаживается кислородный обмен
- легче корректируются речевые нарушения
- укрепляются голосовые связки
- улучшается работа ЖКТ и ЦНС
- ликвидируются изменения в лёгких и бронхах
- снижается количество простудных заболеваний, ОРВИ
- оказывает положительное влияние на терапию сахарного диабета, бронхиальной астмы, сосудисто-сердечных заболеваний и т.д.

Комплекс дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой) для дошкольников

« Ладоники»



Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».

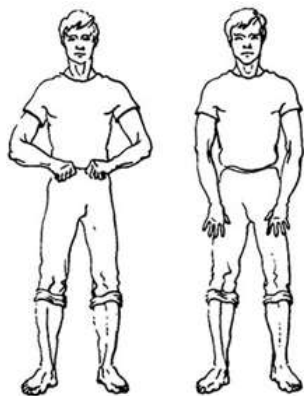
*Подражать мы будем кошке -
В кулачки сожмем ладошки.
Запах мышки мы узнаем –
Делать вдох не забываем.
Коготки мы выпускаем –
Мышку быстро мы поймаем!*

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты к « зрителю».

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха - выдоха. Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем. Норма 4 раза по 4 вдоха- выдоха.

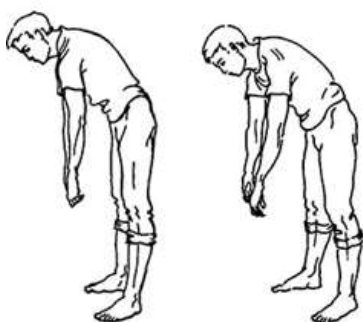
«Погончики»



Руки в кулачки сжимаем –
Теперь руки вниз толкаем –
Кулачки тут разжимаем –
Воздух носиком вдыхаем.

И.п. – то же. Руки в кулачках, кулачки прижаты к животу на уровне пояса. На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз и выпрямляем пальчики – вдох. Возвращаемся в исходное положение.

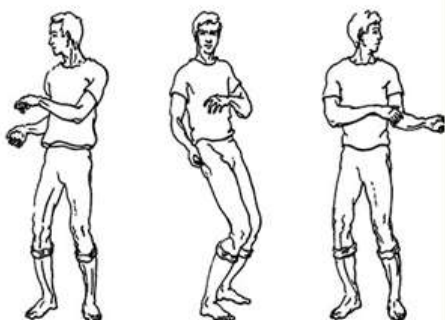
«Насос» (Накачиваем шины)



Едем, едем мы домой.
На машине легковой.
Въехали на горку – стоп!
Колесо спустило – хлоп!
Из багажника насос достанем –
Шину быстро накачаем!
Воздух мы внизу вдыхаем
Голову не поднимаем!

Дети стоят слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки «накачивают насос» – движение вниз - вдох. И.п. – выдох.

«Кошка» (приседание с поворотом)



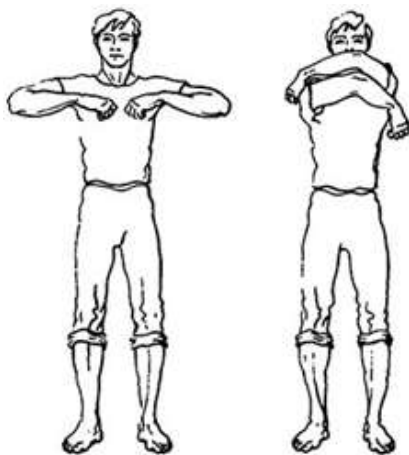
Вышла кошка на охоту –
Воробьев поймать охота.
Носом чует запах дичи –
Вправо смотрит – нет добычи,
Влево смотрит – видит их
И хватает в тот же миг.
Подражая этой кошке –
В кулачки сожмем ладошки,
Влево-вправо приседаем –
Запах «воробья» вдыхаем.

И.п. как в 1 упр. На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение – вдох. Выдох – И.П. на счет «два» движение в другую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Обними плечи!»

(вдох на сжатие грудной клетки «Соедини локти!»)



Ой, ребята, замерзаем –
 Плечи дружно обнимаем!
 Зиму радостно встречаем –
 Свежий воздух мы вдыхаем.

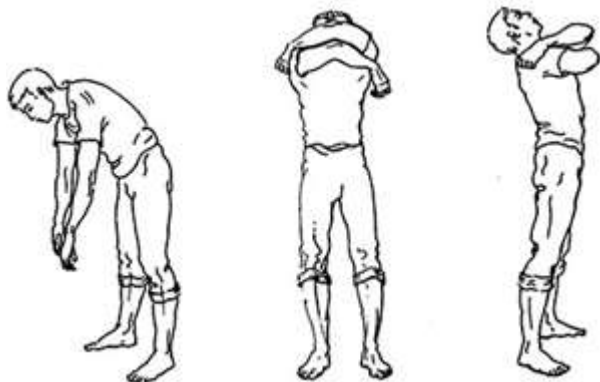
И.п. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая рука ниже левой.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились.

Меняем положение рук.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Большой маятник!»



Шину стали мы качать.
 Стали руки замерзать.
 Раз– качаем,
 Два– мы плечи обнимаем.

Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся в коленям – вдох. Выдох – возвращаемся назад.

На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» – вдох . Возвращаемся назад - выдох.

Александра Стрельникова утверждала: **«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому и болезнь отступит!»**