

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Прошина Н. М.,
воспитатель ГБДОУ детский сад №70 комбинированного вида
Кировского района
г. Санкт-Петербург
e-mail: ninaproshina71@mail.ru

Дыхательная гимнастика — один из способов защиты детского организма. Постоянные занятия помогут ребенку легче справляться с вирусными заболеваниями и не растрачивать драгоценное детство на грипп и ОРВИ. С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Итак, чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному дыханию.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох — грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Основные 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.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – уникальный оздоровительный метод, созданный несколько десятилетий назад и уже вылечивший не одну тысячу больных людей. Александра Николаевна была молодая певица, потеряла голос, мама стала искать способ его восстановления. Так постепенно была изобретена гимнастика.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи; используется при лечении заикания.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Основные правила гимнастики:

Выполнять дыхательные упражнения по методу Стрельниковой нужно, строго соблюдая правила вдоха и выдоха.

- Вдыхать нужно только через нос. Воздух вбирается быстро, резко, коротко. Для упрощения процесса делайте вдох шумно.
- Кислород посылается глубоко.
- Вдох делается часто, каждую секунду.
- Разбейте стрельниковскую сотню (96 вдохов–выдохов) на циклы. Для детей – по 4 вдоха, для взрослых – по 8. То есть малыши вдыхают по 4 раза каждую секунду, отдыхают 3–5 секунд, потом продолжают гимнастику опять, делая всего 24 цикла. Взрослые дышат 12 циклов по 8 упражнений. Перерыв тот же.

– Выдох делается произвольно через рот или нос. В момент выталкивания воздуха думать о выдохе не нужно. Он проходит самостоятельно.

– Одновременно с дыханием совершаются движения руками, грудной клеткой, головой. Набор физических нагрузок зависит от упражнения и возраста пациента.

– Мышцы на входе должны напрягаться, сопротивляться потоку кислорода. Это основное правило для зарядки по Стрельниковой.

– На выдохе грудная клетка расслабляется.

– Делать зарядку можно стоя, лежа, сидя.

Зарядка по Стрельниковой для детей базируется на трех основных упражнениях. Их нужно освоить в первую очередь, впоследствии использовать как разминочные.

- «Ладочки»

Дошкольники стоят, руки согнуты в локтях, ладочки смотрят вверх. Держать руки нужно перед собой. Делается короткий вдох, ладони ритмично сжимаются. Втягиваем воздух 4 раза шумно, активно, резко. Кулачки сжимаются также 4 раза. Отдыхаем 3–5 секунд, в этот момент происходит произвольный выдох. Повторяем серию вдохов и сжатий ладошек 24 раза (по 4 на один цикл).

- «Насос»

Дети представляют перед собой насос для накачивания шин. Встают прямо, руки внизу. На счет раз округляем спину, расслабляем шею, голову опускаем, наклоняемся вниз. Одновременно с наклоном делаем короткий вдох, как будто качаем насос. В момент вдоха нужно сжать грудную клетку, согнуть спину так, чтобы она мешала расширению мышц груди от воздуха. Вдыхаем 4 раза без перерыва на выдох. На счет два выдыхаем, поднимаемся, выпрямляем спину,

расслабляем мышцы груди. Отдыхаем 3–5 секунд. Цикл повторяется 24 или 12 раз (по 8 и 4 вдоха на каждый).

- «Погончики»

Дети стоят, руки внизу вдоль тела. Нужно сжать кулаки. На вдохах (по 4) ладони резко разжимаются, как будто отталкивают от себя что-то неприятное. Руки при этом сохраняют положение вдоль тела. После каждого цикла отдыхаем и выдыхаем. Повторяем 24 раза.

Детский вариант дыхательного комплекса на одном занятии состоит из трех этапов:

1. разминка;
2. выполнение базовых упражнений (3–4);
3. игры.

Приведем набор заданий для детей.

1. Разминка

Состоит из основных упражнений: «Насос», «Ладонки» и «Погончики». Задания выполняются стоя, в хорошем ритме под музыку. Следите за темпом и глубиной вдохов, выдох дети делают из рта или носа, по желанию. Для малышей 3–7 лет достаточно проводить по 4 вдоха на 24 дыхательных цикла; подросткам и взрослым по 8 вдохов – 12 циклов.

Важно! Вместо музыки можно использовать ритмичные стихотворения. Читайте громко, отстукивайте темп ладошкой или шагами. Каждый шаг — вдох, остановились (пауза) — выдох.

2. Базовые упражнения.

В один урок включайте два–три задания, меняйте их очередность, набор каждую неделю, если тренируетесь регулярно. Дошкольникам подойдут следующие упражнения:

- «Повороты» Дети фиксируют голову прямо. Задача: поворачивать голову влево–вправо. Корпус в это время остается на месте, руки внизу. В начале поворота вдыхаем, при возвращении головы в исходное положение выдыхаем. Делаем по 4 поворота, затем следующий цикл. Между ними отдых 3 секунды.

- «Кошечка» Ребенок расставляет ноги чуть-чуть, руки сгибает в локтях и прижимает к телу. Важно сжать бока, чтобы они не раздувались при вдохе. Следите за прямоотой спины. На вдохе приседаем не до конца, чуть разворачиваем тело вбок, выбрасываем руки вперед, как будто что-то хватаем. На выдохе встаем. Повороты чередуем.

- «Обними плечи» Дошкольники держат руки на плечах, локти параллельно полу, в стороне. На вдохе руки обнимают плечи, сжимая грудь с максимальной силой. На выдохе возвращаемся в начальное положение. Глаза должны смотреть вперед, голова – не изменять положения.

- «Ушки» Малыши стоят, голова прямо. На вдохе ушки приближаются к плечу поочередно, на выдохе возвращаются назад.

- «Шаги» Дети стоят прямо. Поднимают одну ногу вверх, согнув в колене, вдыхают, опускают ногу — выдыхают. Ноги нужно чередовать. Руки можно держать на поясе или опустить вниз.

3. Игры.

Зарядку, даже лечебную, нужно проводить весело. Закончите занятие любой из нижеописанных игр. Они основаны на методе Стрельниковой, выполняются детьми с большим удовольствием.

- «Водолаз». Попросите детей представить себя искателями жемчуга, водолазами без кислородного баллона. Им нужно набрать воздух, делать это необходимо несколько раз, не выдыхая. Вдох делается носом, коротко и шумно (2–3 раза). Потом они задерживают

дыхание и ныряют (салятся на корточки). Победит тот, кто выплывет последним.

- «Собираем грибы» (аналог упражнения «Насос»). Читайте стихотворение про сбор грибочков в лесу. Дети маршируют по кругу, при каждом наклоне за грибом шумно вдыхают через носик, разгибаются — выдыхают. Каждый должен собрать по 10 грибочков.

Если систематически выполнять Стрельниковскую дыхательную гимнастику два раза в день утром и вечером, по 1200 вдохов - движений за одно занятие, то результаты не замедлят сказаться.

Литература:

1. М.Щетинин «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»
2. М.Щетинин «Секреты людей, которые правильно дышат»
3. А.Полухина «Как дыхательная гимнастика действует на организм ребенка?»