

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.С.

Дыхательная гимнастика Александры Северовны Стрельниковой известна во всем мире. До сих пор гимнастику Стрельниковой называют не по имени создателя, а просто «русской национальной системой дыхания».

Суть гимнастики заключается в тренировке правильных вдоха и выдоха. Они отличаются глубиной, интенсивностью, частотой. В процессе выполнения дыхательной гимнастики и насыщения организма кислородом с телом, внутренними органами и системами происходят чудеса. Можно сказать, что они перерождаются, начинают жить заново, наконец-то обретая необходимое количество энергии.

Дыхание по Стрельниковой для детей и взрослых не входит официально в общий перечень ЛФК, но методика изучалась всесторонне в медицинских центрах. По данным исследований и из опыта практического применения гимнастики 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, ЦНС; ликвидируются изменения в легких и бронхах; снижается количество простудных заболеваний, ОРВИ.

Дыхательная гимнастика по методике Александры Северовны для детей дошкольного возраста, подростков, взрослых оказывает положительное влияние на терапию некоторых патологий: сахарный диабет; бронхиальная астма; сердечно-сосудистые заболевания; язвенные поражения желудка, кишечника; энурез; заикание; аденоиды; остеохондроз; неврозы.

Гимнастика Стрельниковой резко отличается от всех остальных подходом к дыханию, силой нагрузки на мышцы и органы. Дыхательные упражнения нужно делать точное число вдохов – 96. Оптимальная частота – 60–70 за 1 минуту. Частота дыхания устанавливается в индивидуальном порядке, в зависимости от возможностей. Вдохи резкие, короткие, через нос, выдохи произвольные. Дыхание спокойное. Вдох глубокий, выдох растянутый. Тело помогает дышать, грудная клетка открывается потоку воздуха.

Разрешены и рекомендованы упражнения при следующих заболеваниях: хронический гайморит, синусит; нарушения носового дыхания, хронический насморк; язвы ЖКТ; аденоиды (I–II степень); сколиоз, нарушения осанки; частые ОРВИ, ОРЗ; хронические болезни бронхов и легких; психосоматические заболевания; остаточные процессы туберкулеза; логоневрозы, ЗРР

Не рекомендуется делать зарядку по описанной выше методике Стрельниковой малышам со следующими патологиями: эпилепсия; тяжелые заболевания головного и спинного мозга; повышенное глазное и внутричерепное давление; инфаркт, инсульт в анамнезе; болезни сердца в стадии истощения, декомпенсации; переломы; постоперационный период; лихорадка с повышением СОЭ; тромбофлебит; остеопороз.

Основные правила гимнастики

Выполнять дыхательные упражнения по методу Стрельниковой нужно, строго соблюдая правила вдоха и выдоха. Цель занятий: сформировать навык правильного насыщения организма кислородом. Дыхательная гимнастика выполняется следующим образом: 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 вдохе должны напрягаться, сопротивляться потоку кислорода. Реклама Это основное правило для зарядки по Стрельниковой. На выдохе грудная клетка расслабляется. Делать зарядку можно стоя, лежа, сидя. Важно! На первых занятиях, проводимых с детьми в ДОУ нужно отработать навык сжатия грудной клетки. Малыши с рождения привыкли надувать грудь при вдохе. По Стрельниковой, она расширяется после выхода воздуха. Это самый сложный момент, но основополагающий. важные принципы. Заниматься гимнастикой по Стрельниковой можно детям с 3–4 лет и взрослым любого возраста. Делайте зарядку в группе, семьей. Регулярность выполнения дыхательной гимнастики — залог успеха. Уделяйте упражнениям 5–10 минут ежедневно для профилактики ОРЗ, для хорошего самочувствия; по 40 минут – с целью вылечить заболевание, исправить деформации позвоночника, наладить психосоматическое состояние. Начинайте занятия с разминки. Включайте марш, мелодию в ритме строевого шага. Придерживайтесь метода носового дыхания в повседневной жизни, вне занятий гимнастикой.

С чего начать занятия (упражнения)

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

«Ладочки»

упражнение ладошки Дошкольники стоят, руки согнуты в локтях, ладошки 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»

упражнение 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»

упражнение 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.

Игры и упражнения

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.

Автор методики и ее последователи не зря обращают внимание на противопоказания к выполнению упражнений. В тяжелых состояниях, при плохом самочувствии, серьезных патологиях дыхательной системы, сердца, сосудов заниматься по системе маршевого вдоха–выдоха не рекомендуется. Желательно вовсе отказаться от подобных экспериментов или снизить нагрузки, составить индивидуальную схему нетрадиционной терапии вместе с лечащим врачом.