

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Тищенко Ю.Н. – учитель-логопед МБДОУ «Д/С №10»

Последние годы практика коррекционной работы с дошкольниками настойчиво заставляет искать нетрадиционные способы помощи детям, уже в нежном возрасте страдающим букетом хронических заболеваний (ринитами, синуситами, бронхитами, аденоидитами, насморками, диабетом, астмой и пр.).

В 1972 году А.Н. Стрельникова под названием: «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», запатентовала свою уникальную гимнастику, но постепенно выяснилось, что в процессе занятий восстанавливается не только голос, но и уходят многие соматические проблемы, происходит оздоровление всего организма, прежде всего органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем. А это особенно важно при частых детских простудах, сопровождающихся затрудненным дыханием. Всем известно, затрудненное дыхание ведет к кислородному голоданию. Организм ребёнка особенно чувствителен к недостатку кислорода - отсюда и снижение аппетита, и нарушение обмена веществ. А в результате - тяжелые расстройства здоровья и физического развития.

Занятия дыхательной гимнастикой по методу А.Н. Стрельниковой помогают не только укрепить иммунитет в нашей такой непростой жизни, но и улучшают многие физиологические процессы, настроение и самочувствие.

Для гимнастики Стрельниковой нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка (со свежим воздухом обязательно). Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, лёгкость во всём теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок – максимальный результат. Как раз то, что и необходимо современному человеку при нашем современном стрессовом образе жизни.

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТИКИ

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.

Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- устраняет некоторые морфологические изменения в бронхо-лёгочной системе (спайки, слипчатые процессы);
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков лёгочной ткани, восстановлению

нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;

- налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Неудивительно, что у детей с нарушенным носовым дыханием часто развиваются различные заболевания и негативные явления:

- расстройство памяти;
- расстройства физического развития;
- неправильное развитие лицевого скелета;
- нарушения нервной системы (головные боли, раздражительность, нервные тики, ночные страхи, недержание мочи и др.);
- частые заболевания ангинами, назофарингитами и ларингитами, катарами верхних дыхательных путей, бронхитами, пневмониями;
- расстройства слуха;
- расстройства пищеварения;
- быстрое истощение защитных способностей дыхательных путей от попадания инфекции.

Это далеко не полный перечень тех нарушений и заболеваний, которые часто возникают как следствие расстройства нормального носового дыхания.

Особенно чувствителен к недостатку кислорода детский организм – отсюда кислородное голодание, снижение аппетита, нарушение обмена веществ. И в результате – общие тяжёлые расстройства здоровья и физического развития.

Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. В результате двухнедельной тренировки (два раза в день: утром и вечером, по 1200 вдохов-движений) вырабатывается новый динамический стереотип.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС

Правила выполнения первых трех упражнений

1. Думать только о вдохе носом. Тренируют только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Нельзя задерживать и выталкивать выдох. Вдох – предельно активный (носом), выдох – абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.

4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.

5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике – только на 8, считать мысленно, но не вслух.

6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Вводное занятие.

Самое первое – разминочное упражнение *«Ладочки»*. При его выполнении нужно делать только по 4 шумных, коротких вдоха носом. Затем – отдых (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом.

И так надо проделать 24 раза по 4 вдоха-движения (так называемая стрельниковская «сотня»). Выдох должен осуществляться через рот, после каждого вдоха носом, не видно и не слышно. Нельзя ни в коем случае задерживать и выталкивать выдохи! Вдох – предельно активный, выдох – абсолютно пассивный. В этот момент детям предлагаю шумно, на всю группу, нюхать воздух; думать только о входе, если думать о выдохе, то сразу же происходит сбой.

На своих уроках А.Н. Стрельникова часто говорила: «Сыграйте актёрский этюд: гарью пахнет, тревога!» ведь на пожаре, принявшись к запаху дыма, никто не думает о выдохе. Все тревожно нюхают воздух, а выдох делается самостоятельно (без нашей помощи) через рот после каждого вдоха. Нельзя открывать широко рот! В то мгновение, когда делается вдох, губы слегка смыкаются.

У кого-то всё время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже совершается через нос. Здесь нет большой ошибки. Другие, наоборот, всё время напряжённо держат слегка приоткрытым рот (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это ошибка.

Шумный, короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Специально сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. После короткого, шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются – и выдох совершается самостоятельно через рот (не видно и не слышно). Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается! Запрещается также в момент вдоха поднимать нёбную занавеску, посылать воздух вглубь тела, выпячивая при этом живот. Не надо думать о том, куда идёт воздух (куда надо, туда и пойдёт), надо думать только о том, чтобы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхать воздух.

Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха их поднимать.

Если в момент начала тренировки происходит лёгкое головокружение, упражнение *«Ладочки»* нужно делать сидя.

Второе упражнение гимнастики *«Погончики»* делают уже не по 4, а по 8 вдохов-движений («восьмерка») без остановки. Затем отдых 3-5

секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 вдохов-движений («Сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение – *«Насос»* (имеет ограничения; см. ниже). «Насос» тоже следует выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой восьмерки».

Итак, на первом занятии делаем упражнение «Ладошки» - 24 раза по 4 вдоха-движения; упражнение «Погончики» - 12 раз по 8 вдохов-движений; упражнение «Насос» - 12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни» (то есть 3 раза по 96 вдохов-движений).

На эти упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 15 минут.

Должно получиться следующее:

- «Ладошки» - 96 раз (12 раз по 8 вдохов-движений),
- «Погончики» - 96 раз (12 раз по 8 вдохов-движений),
- «Насос» - 96 раз (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый следующий день можно осваивать по одному новому упражнению.

Но в работе с детьми желательно не спешить. Разучивание первоначального комплекса может занимать более продолжительное время (1-2 недели). Каждое следующее упражнение включается с периодичностью 1 раз в 2 недели. Поэтому следующее упражнение – *«Кошка»* - добавлено к этим трём через 2 недели. Его тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. И так же повторить урок (теперь делаем уже 4 упражнения) дважды в день: утром и вечером.

Если хорошо освоены первые несколько упражнений комплекса и делаются, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки (с отдыхом от 3 до 5-7 секунд между порциями), то при каждом новом упражнении нужно производить только по 8 вдохов-движений подряд, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». Лишь через несколько дней тренировки это новое упражнение можно делать с 16 или 32 вдохами-движениями без остановки.

Рекомендуется отдыхать 3-4 секунд после каждых сделанных 32 вдохов-движений.

Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д. – и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Возрастает потребление кислорода, повышенную потребность в котором называют «жаждой кислорода». И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютном пассивном выдохе), в результате усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.

Стрельниковская дыхательная гимнастика способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного

мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

Стрельниковские дыхательные упражнения – это своеобразная гимнастика для бронхиальной мускулатуры. Речь идет о знаменитом стрельниковском вдохе на сжатии грудной клетки в *упражнении «Обними плечи»*.

Одна из главных заслуг стрельниковской дыхательной гимнастики заключается в том, что она восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

В начале учебного года разучиваются 4 упражнения. Это «Ладочки», «Насос», «Погончики» и «Обними плечи». Первые две недели тренируют только их. И уже затем добавляется упражнение «*Кошка*», затем – «*Ушки*» и т.д.

Сколько раз за день приходится делать замечание о правильной посадке за партой на занятии, во время игры, за едой, а выполнение упражнений незаметно заставляет ребенка принимать ту, единственно правильную и красивую осанку.

Сколько времени уходит часто на выработку правильной воздушной струи для постановки звуков, а гимнастика корректирует этот процесс незаметно.

Гимнастика Стрельниковой приносит не только удовлетворение, но и ощутимые результаты.

Список литературы:

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства /Дошкольное воспитание. 2004. № 1.
2. Новикова Е.Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников. М., 1999.
3. Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., 2007.