

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей.

Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания.

Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками).

Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе: - хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; - сахарный диабет; - болезни сердца; - язвенная болезнь (в стадии ремиссии); - заболевания неврологического характера.

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.

С чего начать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой для детей?

Осваиваем дыхательную гимнастику Стрельниковой, начав с трех базовых упражнений. Все они выполняются в ритме строевого шага (если вы имеете слабое представление, что это такое, послушайте любой марш).

"Ладочки" (упражнения для разминки)

Стоим прямо, показывая ладочки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела.

При каждом вдохе сжимаем ладочки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно приносясь к чему-то. Выдыхаем произвольно - через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после - еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

"Погончики"

Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола.

Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

"Насос"

Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся.

Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

Дыхательная гимнастика Стрельниковой - общие рекомендации

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей подходит «нижней» границы возраста практически не существует. Можно заниматься до глубокой старости, так что выполняйте упражнения всей семьей!

Для первого занятия этих трех упражнений достаточно. На каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой. Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладочки» и «Погончики».

В гимнастике Стрельникова именно вдоху уделяется главное внимание: для того, чтобы выполнять эту гимнастику необходимо научиться шумно и коротко вдыхать - только со сжатыми губами и через нос. в то время, как выдох выполняется плавно и спокойно, через рот или нос по желанию. Из-за специфики дыхания специалистами данная методика называется парадоксальной. Однако при этом ими также подтверждается ее незаменимая лечебная и профилактическая ценность.

Гимнастика состоит в том, что вдыхаемый по правилам воздух насыщает кислородом организм, который «пропитывает» ткани, способствует быстрой циркуляции крови по организму, разнося питательные и полезные вещества по нему.

Правила исполнения.

Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох- шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох- предельно активный (носом), выдох-абсолютно пассивный (через рот).

. Вдох делается одновременно с движением. В

Стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения. А движения-без вдоха.

Все в дохи-движения Стрельниковской гимнастики делается в темпоритме строевого шага.

Счет в Стрельниковской дыхательной гимнастике только на 8, считать мысленно, не вслух.

Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

При плохом самочувствии упражнение «Насос» можно выполнять и сидя - без наклона, а только с обозначением движения, но с коротким и шумным вдохом. Норма движений-вдохов - 24 подхода 4 вдоха.

Детям предлагается взять в руки карандаш, как рукоятку насоса, и накачивать шину автомобиля.

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!

"Обними плечи"

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью, немного ниже шеи. Начинайте движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука «обнимает» правое плечо, а правая - левую подмышку. Следите за тем, чтобы руки шли параллельно друг другу. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось «объятие» - закончился вдох. Вдох - максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Не отводите руки далеко от туловища и ни в коем случае не разгибайте локти. Соблюдайте одновременность наклонов и «объятий» и не думайте о выдохе. Выдох пассивный - ртом. А. Н. Стрельникова рекомендовала сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «Зажимаю там, где болезнь расширила! ». Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Для детей - в сопровождении стихотворения:
Ой, ребята, замерзаем - Плечи дружно обнимаем!
зиму радостно встречаем -
свежий воздух мы вдыхаем!