

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
«Дыхательная гимнастика по методике Александры
Николаевны Стрельниковой»

Подготовила :
старший воспитатель
Шарудилова В.А.

В мире существует множество техник дыхания, которые помогают восстановлению и оздоровлению организма. Ведь дыхание – это основная функция организма, если она нарушена, начинают страдать все жизненно важные органы. Чтобы восстановить правильное носовое дыхание, используется система А.Н. Стрельниковой. Выполняя эти упражнения, можно обрести хорошее настроение и избавиться от многих заболеваний.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой основана на усилении обмена воздуха в альвеолах лёгких – за счет быстрых коротких вдохов воздуха через нос при пассивном выдохе. Кроме того, при выполнении этого комплекса дыхательных упражнений задействуются пресс, ноги и руки, голова, тазовая область и плечи. И все же одна из главных задач этой гимнастики – восстановление нормального физиологического дыхания носом. Она улучшает процессы обмена веществ, восстанавливает центральную нервную систему, способствует дренажу бронхов, устраняет спазмические процессы в организме, улучшает кровоснабжение и лимфоотток, уменьшает воспалительные процессы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает тонус и сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, исправляет осанку и патологии грудной клетки.

Для чего нужна дыхательная гимнастика?

1. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям.
2. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.
3. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.
4. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, болезней, улучшает пищеварение .

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшает деятельность сердечно –сосудистой системы.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение.

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.

Ваша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п. Нужно приучить ребенка к полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и развивал мышцы живота. Покажите, как втягивать живот во время дыхания, сделать его плоским и впалым. Дыхательные упражнения доставляют ребёнку не только радость, но и улучшают общее состояние организма, повышают его защитные функции, помогают приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

Для детей дошкольного возраста особенно интересна дыхательная гимнастика игрового характера. Комплексы дыхательной гимнастики могут иметь сюжет, в котором присутствует знакомый детям персонаж, он является образцом для подражания. Во время проведения дыхательных упражнений можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение

Понять, что такое дыхание, поможет игра с розой и одуванчиком. Дайте ему понюхать цветок (рот закрыт, ноздри развернуты). Многие дети сопят, а не нюхают. Помогите почувствовать разницу. Затем дайте подуть на

одуванчик: сначала ртом, чтобы он видел, как разлетаются зернышки, потом носом (поочередно прижимая к переносице то одну ноздрю, то другую).

Можно продолжить игру: заставить кружиться бумажную мельницу, задуть свечу. Эти упражнения тоже выполняются попеременно (ртом и носом). Детей очень веселят мыльные пузыри – тоже полезное занятие для развития правильного дыхания.

Во время прогулки покажите, как можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха, медленно вдыхая его носом. Затем заставьте полностью удалить из легких использованный воздух. Одновременно развивайте восприимчивость: «Что ты чувствуешь? Цвет, запах травы или мокрых осенних листьев?»

Вдохнуть и на выдохе произносить звуки:

А-а-а-а-а - снижает печаль.

Ю-ю-ю-ю-ю - лечит печень, радость.

Е-е-е-е-е - лечит бронхи.

У-у-у-у-у - нормализует деятельность мочеполовой системы.

Я-я-я-я-я - концентрация всего организма.

И-и-и-и-и - активизирует работу мозга.

Э-э-э-э-э - хороший стимулятор для желез внутренней секреции.

Для оздоровления детского организма с помощью методики Стрельниковой предлагаем вам комплекс игровых упражнений.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Правила выполнения

Чтобы занятия были эффективными, следует придерживаться определенных правил. Прежде всего – упражнения не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях камней в почках или желчном пузыре. Одна тренировка должна длиться не более получаса. Делить упражнения нужно на три части: 32 вдоха, потом 3-6 секунд отдыха, и так три раза. Новички, во избежание перегрузки, могут поделить вдохи на 8 или на 16 за один раз. После месяца тренировок можно выполнять полный комплекс упражнений по 96 вдохов на каждое упражнение. Занятия лучше проводить утром до еды или после нее, но с перерывом в 1,5 часа. Если сил или времени немного, можно сделать базовые упражнения по 32 вдоха. Это займет всего 10 минут, но все равно принесет пользу. Желательно проветрить комнату, прежде чем начинать занятия. Лечебный эффект достигается после одного месяца тренировок.

1.«Ладони»

Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.

2.«Погончики»

Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

«Повороты головы»

Руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

3.«Ушки»

Руки свисают, наклоняем голову ухом к одному плечу, делая вдох, потом к другому плечу. Не забывайте выдыхать!

4.«Насос»

Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

5.«Кошка»

Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем – в обратную сторону.

6.«Маятник головой»

Наклоняем голову вниз, делаем вдох, затем поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.

7.«Перекаты»

Ставим правую ногу позади, левую выдвигаем вперед. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

8.«Обними плечи»

Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимите себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте (не рекомендуется делать после инфаркта, при пороках сердца).

9.«Большой маятник»

Сочетание упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами (не рекомендуется при проблемах с позвоночником, травмах).

10.«Шаг»

Поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.

11 «Каша кипит»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

12. «Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

13. «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

14. «Шагом марш!»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

15. «Гуси летят» Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

16. «Семафор»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

17. «Самолёт».

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание)

Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

18. «Мышка и мишка».

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Все упражнения повторяем по 4-5 раз. Попросите ребёнка выговаривать звуки достаточно громко и произносить их на выдохе.

РЕКОМЕНДУЕМ ПОСМОТРЕТЬ ВИДЕОУРОКИ:

<https://www.youtube.com/watch?v=yPAYTeoWsiI>