

Кузнецова Елена Владимировна

Инструктор по АФК КГАУ «СОЦ «ЖАРКИ»

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика – один из методов оздоровления организма. Наряду с другими физическими упражнениями, она играет большую роль в развитии детей. Так в чём же польза дыхательных упражнений для детей?

Примерно в 6-7 лет начинается период бурного роста, но лёгочная и сердечно-сосудистая системы, немного отстают в развитии, при этом они вынуждены обеспечивать возросшие потребности организма в кислороде. Снижение поступления кислорода может негативно сказываться на физиологических потребностях и повлиять на работу всех органов. Кислородное голодание клеток может проявляться по разному, например, раздражительностью или частыми простудными заболеваниями из-за ослабленного иммунитета.

Дыхательная гимнастика учит ребёнка дышать правильно, развивает его лёгкие, повышает эффективность газообмена и тем самым помогает ему расти здоровым.

Если приучить ребёнка правильно дышать, это поможет:

- *Повысить выносливость и работоспособность;*
- *Ускорит физическое и умственное развитие;*
- *Преодолевать стресс;*
- *Снизить избыточный вес;*
- *Развить и гибкость;*
- *Улучшить осанку.*

Существуют различные дыхательные гимнастики. Одна из них это гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Дыхательную гимнастику отличает парадоксальность сочетания фаз дыхания и движения тела. Обычно физические усилия совершаются на выдохе, а в системе Стрельниковой – наоборот, каждому движению рук, ног, головы, мышц брюшного пресса, плечевого пояса и таза соответствует резкий и короткий вдох носом. Как шмыгать носом или нюхать воздух.

Движения и вдохи выполняются короткими сериями по 8 раз. Затем следует расслабление и медленный, неслышимый выдох. После которого выдерживается пауза 3-5 секунд, и упражнение повторяется. Ритм выполнения индивидуальный.

По некоторым данным, уже после первых упражнений по дыхательной методике Стрельниковой объём лёгких увеличивается на 15-20%. При регулярных тренировках он увеличивается в несколько раз.

Лёгкое головокружение у ребёнка после первых упражнений – не повод для беспокойства. Главное следить за цветом кожи лица. Побледнение или покраснение сигнализирует о том, что тренировку нужно прекратить.

Регулярное выполнение дыхательной гимнастики по утрам до еды или через 1,5-2 часа после завтрака помогает ребёнку взбодриться и оказывает укрепляющие действия. Вечерние занятия, то есть через пару часов после ужина, помогают расслабиться и успокоиться.

Методика Стрельниковой способствует восстановлению и укреплению здоровья. После консультации с педиатром её можно использовать самостоятельно. Если ребёнок постоянно дышит через рот, то следует записаться на приём к ЛОР – врачу. Специалист установит причину заложенности носа и при необходимости назначит лечение.

Для эффективных тренировок Стрельниковой был разработан особый комплекс. Он состоит из основной части и дополнительной. Первая включает в себя следующие задания:

- Ладони,*
- Погончики,*
- Насос,*
- Повороты головы,*
- Ушки,*
- Малый маятник,*
- Кошка,*
- Обними плечи,*

- Большой маятник,
- Перекаты,
- Шаги.

В дополнительную часть входят упражнения:

- Сесть – встать!
- Пружина,
- Поднятие таза,
- Метроном,
- Покачивание.

«ЛАДОШКИ»

Опустить руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки.

«ПОГОНЧИКИ»

Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент ощущается напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак.

«НАСОС»

При этом упражнении нужно делать лёгкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться.

Это три основных упражнения. Далее, к упражнениям подключаем движения головы. Позже мы добавляем движения телом, делаем приседания и перекаты.

Противопоказания гимнастики по Стрельниковой.

Если вы страдаете хроническими заболеваниями, заниматься нужно осторожно. В начале интенсивность занятий должна быть минимальной, а впоследствии, возрастать. Важно плавно увеличить нагрузку. Главное помнить, что неправильное выполнение упражнения может принести не пользу, а вред.

Воздержаться от занятий следует:

- *онкологические заболевания;*
- *поражения мозга, травмы позвоночника;*
- *нарушения кровообращения;*
- *камни в почках или печени;*
- *перенесённый инсульт;*
- *тромбоз;*
- *сильная близорукость;*
- *тяжёлые хронические заболевания;*
- *острые состояния с повышенной температурой.*

ЛИТЕРАТУРА:

- 1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей// Министерство физической культуры, спорта и молодёжной политики Свердловской области/ Екатеринбург – 2016 год.*
- 2. Серазетдинова Л.И., Утегенова Н.Р., Шайдуллина Г.Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Казань: Казанский университет, 2016. – 40с.*
- 3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой – общие рекомендации / <http://mdou9.edushd.ru>*