

## **Консультация для воспитателей старших и подготовительных групп**

### **Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для детей**

С каждым годом респираторно-вирусные инфекции прогрессируют, мутируя раз за разом и снижая чувствительность к фармакологическим препаратам. Особенно простудным заболеваниям и осложнениям от них подвержены дети дошкольного возраста.

Ослабленный организм ребенка не способен восстановить здоровье самостоятельно, поэтому необходимо принимать срочные меры для его укрепления. Дыхательная гимнастика для дошкольников, цель которой состоит в поднятии иммунитета и общего укрепления организма, а также в профилактике и снижении заболеваний, является отличным способом помочь ребенку справиться с ними. С каждым годом все больше родителей обращают внимания на комплексы, разработанные специалистами для борьбы с вирусами и инфекциями.

#### *Дыхательная гимнастика как способ укрепить иммунитет*

Дыхательная гимнастика для дошкольников – это, прежде всего, комплекс упражнений, разработанный для развития группы мышц, отвечающих за процесс дыхания. Кроме того, такие упражнения помогают ребенку насытить мозг достаточным количеством кислорода, что, в свою очередь, поможет улучшить умственную активность малыша.

Секрет заключается в правильном носовом дыхании. Ведь нос служит своеобразным фильтром от попадания пыли или других частиц в носоглотку при вдыхании воздуха. При попадании инородных микротел он сразу же блокирует их, обволакивая слизью. Впоследствии она засыхает, образуя корочки (малыши называют их «козявки»).

Для правильного прохождения воздуха через нос используются специальные упражнения дыхательной гимнастики для дошкольников, с помощью которых акцентируется внимание малышей на глубокие носовые вдохи, а выдохи через рот. При этом в сочетании с дыхательными занятиями используются произношения тягучих гласных и шипящих согласных звуков при выдохе. Это могут быть звуки «а», «ш» «с» и другие.

#### *Польза для здоровья тела и интеллекта*

Уже давно всем известно, что упражнения на развитие дыхания играют важную роль в развитии оздоровления дошкольников.

Дыхательной гимнастикой можно заниматься детям с 3 – 4 лет Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа.

В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

Никогда не бросайте эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день и вам не понадобятся лекарства.

Уникальная методика дыхательных упражнений, так называемая «актерская» дыхательная гимнастика, была разработана педагогом - вокалистом А. Н. Стрельниковой несколько десятилетий назад.

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а впоследствии и для оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса»

Принцип гимнастики А.Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия.

При выполнении упражнений *необходимо соблюдать определенные правила:*

- вдох – громкий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая)
- выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать вообще запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха
- каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма.
- вдох производится только носом с плотно закрытым ртом;
- плечи не поднимаются;
- нельзя делать резкие и быстрые выдохи;
- нельзя надувать щеки.

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем -нюхаем, кланяемся-нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

Методы Стрельниковой весьма необычны. Ее система основывается не на общей работе дыхания «вдох-выдох», а на характере вдохов и их качестве. Выдох у певицы определяется как неизбежное следствие вдоха, образующееся само по себе. Стрельникова выдвинула гипотезу о том, что при вдохе грудная клетка не расширяется, а, наоборот, сжимается. Поэтому в системе присутствуют наклоны, повороты, обхват груди руками.

### Три "кита" дыхательной гимнастики Стрельниковой

Дыхательная гимнастика для дошкольников начинается с 3-х базовых упражнений, которые выполняются «солдатским шагом». Они являются своеобразной разминкой, которая подготавливает органы дыхания к основному комплексу.

#### Упражнения-разминки

1. Упражнение «Ладони». Становимся ровно. Руки вдоль туловища, при этом от локтя они подняты вверх ладонками от себя. Если правильно поставить руки, то получится поза «Сдаюсь!» в расслабленном состоянии. Затем вдыхаем воздух через нос и крепко сжимаем кулачки, словно пытаемся поймать жучка. В движение приходят только кисти рук, все остальные части

тела должны быть неподвижными. Делаем четыре кратких вдоха (принюхиваемся) и спокойно выдыхаем через нос или рот. Делаем по четыре раза такие вдохи, затем отдыхаем 3-5 секунд. Всего необходимо сделать 24 раза по четыре вдоха. Общее количество повторений этого упражнения составит 96 раз.

2. *Упражнение «Пончики».* Поза такая же, как в упражнении 1, только ручки при этом не согнуты в локтях и сжаты в кулачки. Делаем вдох и разжимаем кулаки, как бы отталкивая от себя некий предмет, и, бросая его на пол, выдыхаем. Делаем 8 таких вдохов, отдыхаем 3-5 секунд и повторяем еще 11 раз.

3. *Упражнение «Насос».* Стоим прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно висят вдоль туловища. Немного наклоняем туловище вперед, шея не должна быть напряжена, голова свободно опущена, спина слегка округляется. При наклоне вдыхаем не спеша, при выпрямлении выдыхаем. Делаем 8 вдохов, как в предыдущем упражнении, по 12 повторов.

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.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Гимнастика Стрельниковой помогает нормализовать температуру, волнение, давление, избавиться от сутулости, ликвидировать ночное недержание мочи. Также она помогает добиться положительной динамики при лечении заикания, которое занимает особое место среди многочисленных речевых расстройств. В связи с этим проблема адаптации этой гимнастики среди детей дошкольного возраста в современное время приобретает все большую актуальность. Но для этого основной комплекс дополняется специальными индивидуальными упражнениями.

Каждая мама и воспитательница, обладающая чувством ритма, в стихах может написать несколько упражнений самостоятельно, основываясь на базовых знаниях по применению методики дыхательной гимнастики.

О дыхательной гимнастике Стрельниковой известно даже за рубежом. Покоряет доступность, простота методики и появление положительных результатов уже после нескольких занятий. Дыхательная гимнастика для детей несложная, не требует наличия больших помещений, использования больших энергетических затрат. Ее можно выполнять сидя и лежа, что очень актуально для нездоровых людей. С ее помощью можно остановить приступ удушья при астме и стенокардии. Регулярные занятия помогают навсегда излечить многие хронические заболевания, сохранить красоту тела и молодость организма.

При этом сама певица рекомендует эту гимнастику не только детям, но и взрослым. Кроме того, дыхательная гимнастика позволяет развить голосовые связки для возможности пения. Очень интересные упражнения предлагают в своих книгах Красикова И. С. «Дыхательная гимнастика для детей» Щетинин М. Н. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой», Т. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»

Всего основной комплекс включает в себя 14 упражнений, которые желательно делать в три подхода. Лучше всего подходит дыхательная гимнастика для дошкольников после сна в утреннее время перед завтраком и вечернее - перед ужином. Можно заниматься после приема пищи, но не ранее чем через час. Перед сном гимнастику делать категорически не рекомендуется, так как она насыщает организм кислородом, что способствует дополнительному заряду организма энергией.

При выполнении дыхательной гимнастики необходимо следить за состоянием детей. При учащенном дыхании, побледнении (покраснении) лица, дрожании и покалывании кистей рук и ног следует прекратить упражнения. Затем нужно сложить ладони вместе, поднести к лицу и подышать в них глубоко 2-3 раза.

*Комплекс дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой)*

*«Большой маятник! («Игрушка – неваляшка»)*

Наклонилась неваляшка,

Но упасть – не упадет.

Даже если кт мой Яшка

Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке:

Что внутри у неваляшки?

Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и

«Обними плечи».

На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям – вдох. Выдох – возвращаемся назад.

На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» – вдох. Возвращаемся назад - выдох.

*«Насос» (Накачиваем шины)*

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки «накачивают насос» – движение вниз - вдох. И.п. – выдох.

*«Кошка» (приседание с поворотом)*

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко –

Сразу замурлычет кошка.

И.п. как в 1 упр. На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение – вдох. Выдох – И.П. на счет «два» движение в другую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

*«Обними плечи!»*

*(вдох на сжатие грудной клетки «Соедини локти!»)*

Ах, какой хороший я,

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю

Носиком вдыхаю!

И.п. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая рука ниже левой.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизилась.

Меняем положение рук.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

*«Ладони»*

Стихотворение для разучивания, выполняется упражнение без стихотворения.

Ладушки ладошки,

Звонкие хлопушки.

Мы ладошки все сжимаем,

носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты к «зрителю».

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-выдоха. Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем. Норма 4 раза по 4 вдоха - выдоха.

*«Погончики»*

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Я военный летчик!

И.п. – то же. Руки в кулачках, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз и выпрямляем пальчики – вдох.

Возвращаемся в исходное положение.