

# Консультация для родителей на тему: *"История развития дыхательной гимнастики"*

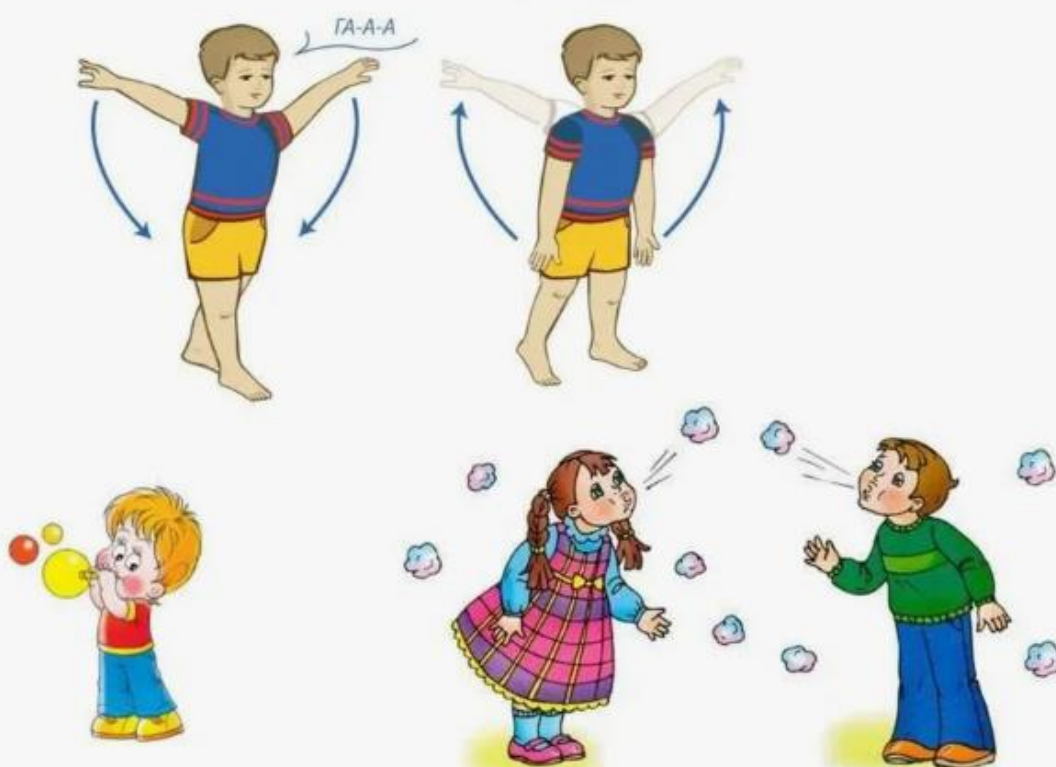
## Краткая история создания.

Автором уникальной методики дыхательной гимнастики, оказывающей положительное влияние на весь организм, является Александра Северовна Стрельникова. Она была оперной певицей. Нагрузки на связки, срыв голоса были знакомы ей по роду деятельности. Чтобы быстрее восстановиться после концертов, она придумала специальную систему дыхательных упражнений. Занималась по ней сама, учила коллег, тренировала дыхание дочери, которая страдала сердечным заболеванием. Результаты тренировок поразили автора и учеников. Дочь Стрельниковой излечилась от болезни, один из коллег певицы, Михаил Щетинин, избавился от бронхиальной астмы. Вокалисты приходили к Александре Северовне за помощью, чтобы восстановить голос, научиться правильно дышать для поддержания здоровья. В 1973 году певица запатентовала свою дыхательную методику, выпустила несколько научных работ, обосновывающих ее положительное влияние на организм человека. Первоначальная задача гимнастики — восстановление голоса — отошла на второй план. Александра Северовна делала упор на оздоровительную сторону упражнений для детей и взрослых.

О разработке узнали во всем мире, до сих пор гимнастику Стрельниковой называют не по имени создателя, а просто «русской национальной системой дыхания». Суть гимнастики заключается в тренировке правильных вдоха и выдоха. Они отличаются глубиной, интенсивностью, частотой. В процессе выполнения дыхательной гимнастики и насыщения организма кислородом с телом, внутренними органами и системами происходят чудеса. Можно сказать, что они перерождаются, начинают жить заново, наконец-то обретая необходимое количество энергии. В чем польза Дыхание по Стрельниковой для детей и взрослых не входит официально в общий перечень ЛФК, но методика изучалась всесторонне в медицинских центрах. По данным исследований и из опыта практического применения гимнастики можно сделать следующие выводы о пользе упражнений: повышается тонус организма; активизируется иммунитет; ускоряются обменные процессы; исправляется осанка; восстанавливается носовое дыхание; укрепляются мышцы грудной клетки; налаживается кислородный обмен; легче корректируются речевые нарушения; укрепляются голосовые связки; улучшается работа ЖКТ, ЦНС; ликвидируются изменения в легких и бронхах; снижается количество простудных заболеваний, ОРВИ. Дыхательная гимнастика по методике Александры Северовны для детей дошкольного возраста, подростков, взрослых оказывает положительное влияние на терапию некоторых патологий: сахарный диабет; бронхиальная

астма; сердечно-сосудистые заболевания; язвенные поражения желудка, кишечника; энурез; заикание; аденоиды; остеохондроз; неврозы. Метод дыхания Стрельниковой показывает отличный результат, поэтому его используют как профилактику нарушений в работе органов и систем организма и как вспомогательную терапию к медикаментозному лечению.

## Дыхательные упражнения



### Сравнение дыхательных упражнений

Существует несколько видов дыхательных систем. Это методика Бутейко, хатха-йога и другие. Они построены на следующих принципах: глубокий вдох; задержка дыхания; замедление дыхания; вдохи-выдохи с физическими нагрузками; дыхание в состоянии покоя. Гимнастика Стрельниковой имеет ряд отличий от традиционных методик: Дыхание по Стрельниковой Классические дыхательные упражнения Нужно делать точное число вдохов – 96. Оптимальная частота – 60–70 за 1 минуту. Частота дыхания устанавливается в индивидуальном порядке, в зависимости от возможностей пациента. Среднее количество вдохов – 18/1 мин. Необходимо добиться учащения сердечного ритма за счет увеличения количества вдохов за минуту, активных движений руками, мышцами грудной клетки. Ритм сердца снижается или остается нормальным (60–70 ударов в минуту). Вдохи резкие, короткие, через нос, выдохи произвольные. Дыхание спокойное. Вдох глубокий, выдох растянутый. Цель пациента: вдохнуть в момент сопротивления мышц грудной клетки. Тело помогает дышать, грудная клетка открывается потоку воздуха. Гимнастика

Стрельниковой резко отличается от всех остальных подходом к дыханию, силой нагрузки на мышцы и органы. Систему певичцы называют парадоксальной, но положительно оценивают методику, исходя из результатов применения.

#### Показания и противопоказания

Изучением положительного и отрицательного воздействия упражнений Стрельниковой занимался ее коллега и ученик Михаил Щетинин. Список показаний и противопоказаний к прохождению подобной терапии опубликован в книге «Дыхательная гимнастика», изданной совместно с дочерью Александры Северовны – Александрой Николаевной Стрельниковой. Разрешены и рекомендованы упражнения при следующих заболеваниях: хронический гайморит, синусит; нарушения носового дыхания, хронический насморк; язвы ЖКТ; аденоиды (I–II степень); сколиоз, нарушения осанки; частые ОРВИ, ОРЗ; хронические болезни бронхов и легких; психосоматические заболевания; остаточные процессы туберкулеза; логоневрозы, ЗРР.

Не рекомендуется делать зарядку по описанной выше методике Стрельниковой малышам со следующими патологиями: эпилепсия; тяжелые заболевания головного и спинного мозга; повышенное глазное и внутричерепное давление; инфаркт, инсульт в анамнезе; болезни сердца в стадии истощения, декомпенсации; переломы; постоперационный период; лихорадка с повышением СОЭ; тромбофлебит; остеопороз.

#### Основные правила гимнастики

Выполнять дыхательные упражнения по методу Стрельниковой нужно, строго соблюдая правила вдоха и выдоха.

Цель занятий: сформировать навык правильного насыщения организма кислородом. Дыхательная гимнастика выполняется следующим образом: Вдыхать нужно только через нос. Воздух вбирается быстро, резко, коротко. Для упрощения процесса делайте вдох шумно. Кислород посылается глубоко. Вдох делается часто, каждую секунду. Разбейте стрельниковскую сотню (96 вдохов–выдохов) на циклы. Для детей – по 4 вдоха, для взрослых – по 8. То есть малыши вдыхают по 4 раза каждую секунду, отдыхают 3–5 секунд, потом продолжают гимнастику опять, делая всего 24 цикла. Взрослые дышат 12 циклов по 8 упражнений. Перерыв тот же. Выдох делается произвольно через рот или нос. В момент выталкивания воздуха думать о выдохе не нужно. Он проходит самостоятельно. Одновременно с дыханием совершаются движения руками, грудной клеткой, головой. Набор физических нагрузок зависит от упражнения и возраста пациента. Мышцы на вдохе должны напрягаться, сопротивляться потоку кислорода. Это основное правило для зарядки по Стрельниковой. На выдохе грудная клетка расслабляется. Делать зарядку можно стоя, лежа, сидя

. Важно! На первых занятиях, проводимых с детьми в ДОУ нужно отработать навык сжатия грудной клетки. Малыши с рождения привыкли

надувать грудь при вдохе. По Стрельниковой, она расширяется после выхода воздуха. Это самый сложный момент, но основополагающий.

Еще несколько рекомендаций Заниматься гимнастикой по Стрельниковой можно детям с 3–4 лет и взрослым любого возраста. Делайте зарядку в группе, семьей. Регулярность выполнения дыхательной гимнастики — залог успеха. Уделяйте упражнениям 5–10 минут ежедневно для профилактики ОРЗ, для хорошего самочувствия; по 40 минут – с целью вылечить заболевание, исправить деформации позвоночника, наладить психосоматическое состояние. Начинайте занятия с разминки. Включайте марш, мелодию в ритме строевого шага. Придерживайтесь метода носового дыхания в повседневной жизни, вне занятий гимнастикой. С чего начать занятия (упражнения) Зарядка по Стрельниковой для детей ДОУ базируется на трех основных упражнениях. Их нужно освоить в первую очередь, впоследствии использовать как разминочные.

#### «Ладошки»

Дошкольники стоят, руки согнуты в локтях, ладони смотрят вверх. Держать руки нужно перед собой. Делается короткий вдох, ладони ритмично сжимаются. Втягиваем воздух 4 раза шумно, активно, резко. Кулачки сжимаются также 4 раза. Отдыхаем 3–5 секунд, в этот момент происходит произвольный выдох.

Повторяем серию вдохов и сжатий ладошек 24 раза (по 4 на один цикл).

#### «Насос»

Дети представляют перед собой насос для накачивания шин. Встают прямо, руки внизу. На счет раз округляем спину, расслабляем шею, голову опускаем, наклоняемся вниз. Одновременно с наклоном делаем короткий вдох, как будто качаем насос. В момент вдоха нужно сжать грудную клетку, согнуть спину так, чтобы она мешала расширению мышц груди от воздуха. Вдыхаем 4 раза без перерыва на выдох. На счет два выдыхаем, поднимаемся, выпрямляем спину, расслабляем мышцы груди. Отдыхаем 3–5 секунд. Цикл повторяется 24 или 12 раз (по 8 и 4 вдоха на каждый).

#### «Погончики»

Дети стоят, руки внизу вдоль тела. Нужно сжать кулаки. На вдохах (по 4) ладони резко разжимаются, как будто отталкивают от себя что-то неприятное. Руки при этом сохраняют положение вдоль тела. После каждого цикла отдыхаем и выдыхаем. Повторяем 24 раза.

Игры и упражнения Детский вариант дыхательного комплекса на одном занятии состоит из трех этапов: разминка; выполнение базовых упражнений (3–4); игры. Приведем набор заданий для детей без индивидуальных особенностей.

Цель занятия: укрепить иммунитет, выправить осанку, наладить носовое дыхание, создать комфортное психологическое состояние. Дополнительная

задача к уроку: развитие речи, моторики, физической силы и выносливости. Разминка Состоит из основных упражнений: «Насос», «Ладшки» и «Погончики». Задания выполняются стоя, в хорошем ритме под музыку. Следите за темпом и глубиной вдохов, выдох дети делают из рта или носа, по желанию.

Для малышей 3–7 лет достаточно проводить по 4 вдоха на 24 дыхательных цикла; подросткам и взрослым по 8 вдохов – 12 циклов. Важно! Вместо музыки можно использовать ритмичные стихотворения. Читайте громко, отстукивайте темп ладошкой или шагами. Каждый шаг — вдох, остановились (пауза) — выдох. Базовые упражнения В один урок включайте два–три задания, меняйте их очередность, набор каждую неделю, если тренируетесь регулярно. Дошкольникам ДОУ подойдут следующие упражнения:

#### «Повороты»

Дети фиксируют голову прямо. Задача: поворачивать голову влево–вправо. Корпус в это время остается на месте, руки внизу. В начале поворота вдышаем, при возвращении головы в исходное положение выдыхаем. Делаем по 4 поворота, затем следующий цикл. Между ними отдых 3 секунды.

#### «Кошечка»

Ребенок расставляет ноги чуть-чуть, руки сгибает в локтях и прижимает к телу. Важно сжать бока, чтобы они не раздувались при вдохе. Следите за прямой спиной. На вдохе приседаем не до конца, чуть разворачиваем тело вбок, выбрасываем руки вперед, как будто что-то хватаем. На выдохе встаем. Повороты чередуем.

#### «Обними плечи»

Дошкольники держат руки на плечах, локти параллельно полу, в стороне. На вдохе руки обнимают плечи, сжимая грудь с максимальной силой. На выдохе возвращаемся в начальное положение. Глаза должны смотреть вперед, голова – не изменять положения. «Ушки» Малыши стоят, голова прямо. На вдохе ушки приближаются к плечу поочередно, на выдохе возвращаются назад.

#### «Шаги»

Дети стоят прямо. Поднимают одну ногу вверх, согнув в колене, вдыхают, опускают ногу — выдыхают. Ноги нужно чередовать. Руки можно держать на поясе или опустить вниз. Важно! Для индивидуальных занятий выбирайте упражнения с учетом проблем со здоровьем у детей. На групповых выполняйте любые из предложенных. Игры Зарядку, даже лечебную, нужно проводить весело. Закончите занятие любой из нижеописанных игр. Они основаны на методе Стрельниковой, выполняются детьми с большим удовольствием.



## «Водолаз»

Попросите детей представить себя искателями жемчуга, водолазами без кислородного баллона. Им нужно набрать воздух, делать это необходимо несколько раз, не выдыхая. Вдох делается носом, коротко и шумно (2–3 раза). Потом они задерживают дыхание и ныряют (салятся на корточки). Победит тот, кто выплывет последним.

## «Собираем грибы» (аналог упражнения «Насос»)

Читайте стихотворение про сбор грибочков в лесу. Дети маршируют по кругу, при каждом наклоне за грибом шумно вдыхают через носик, разгибаются — выдыхают. Каждый должен собрать по 10 грибочков.

## Упражнения при заболеваниях

Методика Стрельниковой используется в качестве вспомогательной терапии некоторых заболеваний. Упражнения подбираются индивидуально для каждого случая и пациента, поэтому зарядка помогает добиться хороших результатов. Есть общие рекомендации по включению заданий в лечебный курс: Дыхательная гимнастика Стрельниковой при аденоидах у детей состоит из упражнений «Кошка» и «Шаги». Другие задания включаются по желанию ребенка и родителя. При астме, удушье в ремиссии, частых кашлях включите в систему упражнения «Насос», «Повороты», «Обними плечи». Для избавления от логоневрозов подходят задания «Обними плечи», «Насос» с одновременным проговариванием скороговорок, чистоговорок. На заметку! Для упрощения выстраивания хода занятий, быстрого усвоения ребенком методики выполнения упражнений нужно скачать картинки, схемы, подробные инструкции в Сети. Имейте их под рукой в процессе урока, изучайте и пробуйте выполнить в спокойной обстановке до начала апробирования метода. Ошибки и отрицательное влияние на организм Метод дыхания вокалистки изучался со всех сторон. Противники системы оздоровления говорят о его негативном влиянии на организм у небольшого числа пациентов. Выражается это следующим образом: В процессе выполнения заданий у людей повышается частота сердечного ритма. У пациентов с кардиологическими нарушениями это вызывает аритмию, приступ ишемии. Резкие вдохи оказывают сильнейшее давление на сосуды, легкие, бронхи. Объем дыхательных и кровеносных органов увеличивается резко. Если легкие, бронхи деформированы, то может нарушиться их двигательная, дыхательная функция из-за спазма. Это опасно при астме, одышке, приступах удушья. Количество кислорода в крови увеличивается за короткий период времени. Потом происходит обратная реакция: организм испытывает его недостаток, изменяется уровень pH (становится щелочным). Мозг на это реагирует спазмом. У человека возникает ощущение эйфории, повышенной возбудимости, активности. Автор методики и ее последователи не зря обращают внимание на противопоказания к выполнению упражнений. В тяжелых состояниях, при плохом самочувствии, серьезных патологиях дыхательной системы, сердца, сосудов заниматься по системе маршевого вдоха–выдоха не

рекомендуется. Желательно вовсе отказаться от подобных экспериментов или снизить нагрузки, составить индивидуальную схему нетрадиционной терапии вместе с лечащим врачом.

