ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В СИСТЕМЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Романова Оксана Витальевна
Руководитель ООО «Галилео» г. Волгоград
galileods@yandex.ru

Аннотация: Гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой сейчас очень популярна. Тысячи людей *избавились от тяжелых недугов* с помощью этой уникальной гимнастики, запатентованной как способ лечения и занесенной в Государственный реестр Российской Федерации под №2214812. Эта гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.
Ключевые слова: дыхательная гимнастика; здоровьесберегающие технологии; оздоровление детей; Стрельникова; профилактика болезней.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения**.**

Многие современные методы снижения заболеваемости детей дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат, иногда значительных, как для приобретения оборудования, так и для введения новых специалистов в штатное расписание. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. И то, и другое не всегда возможно. По этим и другим параметрам дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой вне конкуренции.

Преимущества данного метода:

По мнению многих специалистов, дыхательная гимнастика Стрельниковой хороша тем, что:

- Сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьбой, бегом, плаванием;
- Восстанавливает функции органов, разрушенных болезнью;
- Является отличной профилактикой болезней, доступна всем людям;
- Для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д.), помещения и пр.;
- После первых занятий объем легких значительно увеличивается;

- Обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов на клеточном уровне;
- Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки;
- Активизирует иммунную систему и защитно-приспособленческие механизмы
- организма.
- Тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания;
- Жизненная ёмкость легких после первого же лечебного сеанса увеличивается на 20- 30%;
- Снижается артериальное давление за счет предельного насыщения крови кислородом и укрепления стенок кровеносных сосудов изнутри;
- Гимнастика показана и взрослым и детям [4].

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 [1].

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 2 - 7 лет.

Методика проведения дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н. с детьми дошкольного возраста [2].

Дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А.Н. можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и 1 час после еды. На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. Прогулка хороша для занятий по многим причинам. Во-первых, на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении. Во-вторых, есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой. В-третьих, реализуется потребность детей в движении. В-четвертых, после окончания гимнастики внимание детей еще «собрано», они слушают и слышат слова

воспитателя. В это время можно подсказать детям, чем еще можно заниматься на участке, организовать целенаправленную плановую деятельность.

Наконец, гимнастику можно провести в конце прогулки, и, «шмыгать носиками» во время ходьбы, вернуться с прогулки в раздевалку. Как правило, такой «переход» более интересен детям, особенно малышам, чем обычная ходьба.

Необходима определенная последовательность выполнения упражнений основного комплекса.

На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос».

Каждое новое упражнение делается по 4 вдоха-движения подряд через паузу от 3 до 5 секунд следующим образом: 4-4-4-4-4-4-4-4 . Итого: 4 вдоха-движения по 8 раз, это 32 раза («стрельниковская тридцатка»). Между «тридцатками» отдых от 8 до 10 секунд. Такой же отдых между упражнениями.

В течение первой недели один — два раза в день надо делать эти три упражнения, повторяя их еще и еще раз, чтобы занятие продолжалось примерно 15 минут. Далее продолжительность одного занятия (по мере увеличения количества упражнений) составляет от 20 до 30 минут, но не более.

На следующей неделе добавляется к этим трем еще одно упражнение, выполняют их все, начиная с первого: «Ладошки», Погончики», » Насос», «Кошка». И так каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавляется одно новое. При этом повторы уже освоенных упражнений постепенно усложняются, а новые упражнения по — прежнему выполняются, начиная с четырех.

Дыхательные упражнения делаются с воспитанниками в темпе строевого шага. Это примерно одно движение в секунду. С таким же интервалом производится вдох. При обучении детей сначала показывается упражнение (4-8 вдохов- движений), а затем предлагается повторить его. При этом сопровождаю движения детей счетом. Дети в момент счета делают движение и вдох (такой же короткий и шумный, как хлопок). Выдох уходит сам собой (если выдох носом затруднен, можно выпускать воздух через рот) [3].

Комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой А. Н.

Для лучшего понимания принципа упражнений и запоминания последовательности система Стрельниковой была адаптирована для дошкольников и представлена в игровой форме.

Разминка

Вовлечение ребенка в игру позволит более эффективно провести дыхательную гимнастику. Человеку нужно представить, что он находится в лесу и вдруг откуда-то почувствовал запах дыма. Чтобы понять направление пожара, необходимо усиленно “нюхать воздух” (рис.1).

Мы сегодня так играем –
Нюхать воздух начинаем.
Чем же пахнет? Не понять –
Нужно носиком вдыхать.
Вдох-вдох-вдох-вдох.
Гарью пахнет – ох-ох!

Рисунок 1. Текст для придания игровой формы упражнению “Разминка”

«Ладошки»

Необходимо встать прямо, показать ладошки зрителю, согнув локти. Сделать вдох по методике, одновременно сжимая ладошки в кулачки. Сразу же после активного вдоха должен следовать пассивный выдох и одновременное разжимание кулаков. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом, надо отдохнуть 3-5 секунд и продолжить дышать в такой последовательности (рис.2).



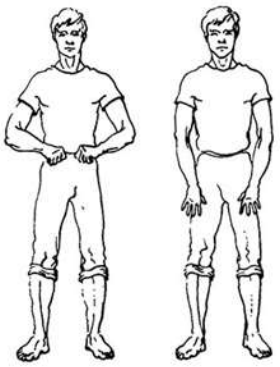
Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».

Подражать мы будем кошке -
В кулачки сожмем ладошки.
Запах мышки мы узнаем –
Делать вдох не забываем.
Коготки мы выпускаем –
Мышку быстро мы поймаем!

Рисунок 2. Выполнение упражнения “Ладошки”

«Погончики»

Надо встать прямо, сжать кулаки и прижать их к поясу. При вдохе с силой толкать кулаки к полу, разжимая их. На выдохе принять первоначальное положение. После 4 вдохов следует отдых на протяжении 3-5 секунд (рис.3).

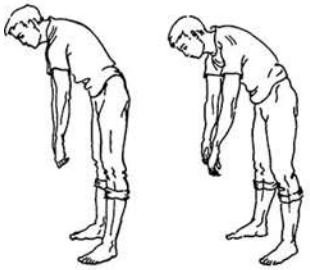


Руки в кулачки сжимаем –
Теперь руки вниз толкаем –
Кулачки тут разжимаем –
Воздух носиком вдыхаем.

Рисунок 3. Выполнение упражнения “Погончики”

«Насос»

Встать следует сначала прямо, ноги расставить в стороны на расстояние чуть меньше ширины плеч, затем слегка наклониться вперед, руки свесить вниз. Начать «накачивать шину»: немного наклониться вперед и сделать вдох, возвратиться в слегка согнутое положение и произвести пассивный выдох (рис.4).



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!

Рисунок 4. Выполнение упражнения “Насос”

«Кошка»

Ноги должны быть на ширине плеч, руки опущены. Надо слегка присесть вправо и немного повернуться в ту же сторону, «охотясь» на добычу обеими руками на уровне пояса. Движения сопровождаются вдохом, на выдохе следует возвратиться в исходное положение и проделать те же действия при повороте в другую сторону (рис.5).

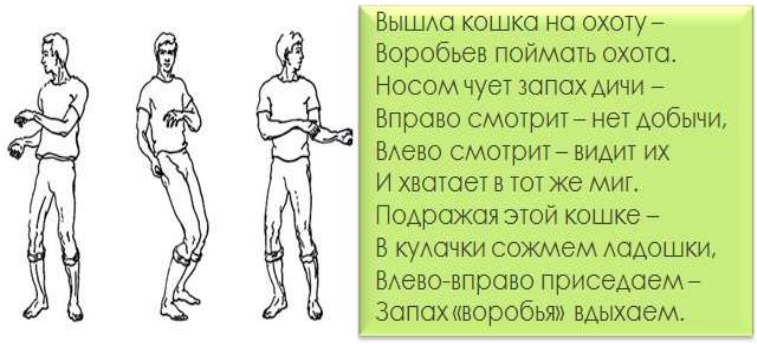


Рисунок 5. Выполнение упражнения “Кошка”

«Обними плечи»

Надо немного расставить ноги, поднять согнутые в локтях руки на уровне плеч. Направить руки навстречу друг другу, при этом они должны двигаться параллельно. Левая рука обнимает правое плечо, а правая – левое. На высоте сдавления грудной летки надо совершить вдох, а затем, разводя руки, сделать пассивный выдох (рис.6).



Рисунок 6. Выполнение упражнения “Обними плечи”

«Большой маятник»

Это упражнение состоит из двух ранее рассмотренных – “насос” и “обними плечи”. Сначала вдох производится в наклоне вперед, при распрямлении происходит выдох, далее – вдох в тот момент, когда руки “обняли” плечи. При расхождении рук выдох пассивный (рис.7).



Рисунок 7. Выполнение упражнения “Большой маятник”

«Шаги»

Встать следует прямо, руки опустить вниз. Надо начать ходьбу на месте, делая вдох на каждый шаг. Можно делать передние шаги (колено сгибается, и нога выводится вперед, вторая нога тоже немного согнута) или задние (согнутая нога отводится назад) (рис.8).



Рисунок 8. Выполнение упражнения “Шаги”

«Повороты»

Следует встать прямо, ноги на ширине плеч. Поочередно поворачивать голову в стороны и делать резкий вдох. Плечи при этом должны быть расслаблены и неподвижны (рис.9).



Рисунок 9. Выполнение упражнения “Повороты”

«Ушки»

Необходимо принять исходное положение, как в предыдущих упражнениях, руки опустить вниз. Наклонять голову поочередно к правому и левому плечу, сопровождая движение вдохом. Плечи нужно держать неподвижно (рис.10).



Рисунок 10. Выполнение упражнения “Ушки”

«Малый маятник»

Стоять прямо, руки опустить вниз, расслабить плечи. Поднять голову вверх, делая вдох, затем опустить голову вниз перед собой, опять сделать вдох. Выдох осуществляется пассивно между вдохами (рис.11).



Рисунок 11. Выполнение упражнения “Малый маятник” [5]



Рисунок 12. Занятие с детьми

Ссылки на источники

1. Перегудова Н.В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета//Инновационная наука, №10-3; 2015 г.
2. Савельева И.Е. Дыхательная гимнастика//Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, №7; 2013г.
3. Фаттахов Ф. Б. Влияние дыхательной гимнастики на тонус организма// Педагогическое мастерство: материалы VIII междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). — М.: Буки-Веди, 2016г.
4. Шабунова А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика/ А. А. Шабунова // Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010 г.
5. Щетинин М.Н. Методика дыхания Стрельниковой//АСТ, 2016г.

THE USE OF RESPIRATORY GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF IMPROVING CHILD HEALTH AND ACQUISITION TO A HEALTHY LIFESTYLE

Romanova Oksana

Head of Galileo LLC, Volgograd
galileods@yandex.ru

Annotation: Gymnastics of Alexandra Strelnikova is very popular now. Thousands of people got rid of serious ailments with the help of this unique gymnastics, patented as a method of treatment and entered in the State Register of the Russian Federation under No. 2214812. This gym is versatile. It can be therapeutic and prophylactic, health-improving and developing, restoring strength and improving mood. It can be done at home and outdoors, standing, sitting and lying down, all at once or in parts. It has no contraindications and is very effective.

Key words: breathing exercises; health-saving technologies; health improvement of children; Strelnikov; disease prevention.