МБДОУ « Детский сад « Солнышко»

Г, Уварово Тамбовской области

СТРЕЛЬНИКОВСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Музыкальный руководитель

Ковергина Галина Васильевна

Стрельниковская дыхательная гимнастика - детище России. Создавалась она на рубеже 30-40х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н. Стрельникова была певицей и его потеряла. Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом Патентной экспертизы в 1972 году. О феномене дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н. известно далеко за пределами России, но мало в нашей стране. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос.

В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии, половых расстройствах у мужчин и женщин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях. Родоначальницей дыхательной гимнастики была Александра Северновна Стрельникова, а также ее дочь Александра Николаевна Стрельникова. Гимнастика Стрельниковой создавалась на рубеже 30-40х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н. Стрельникова была певицей и его потеряла. Этот способ лечения болезней, связанных с потерей голоса, оказался уникальным методом естественного оздоровления всего организма.

Активизируя носовое дыхание, гимнастика обеспечивает высокий уровень снабжения всего организма кислородом, улучшает обменные процессы, повышает иммунитет. Гимнастика Стрельниковой помогает при заболеваниях дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, заикании, неврозах. Гимнастика снимает усталость, выводит из состояния депрессии. Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная.. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это

усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

Стрельниковская дыхательная гимнастика, заполняет воздухом все легкие снизу доверху. А, так как, вдохи идут на наклонах, приседаниях и поворотах, полностью включается в работу диафрагма. Из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в звукообразовании, она самая сильная. Многие дети дышат через рот. И вот здесь дыхательная гимнастика Стрельниковой незаменима! Тренируя шумный, короткий, активный вдох носом, она в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. В этом дети убеждаются уже на занятии :плохо дышащий нос после 2-3 раз проведенных упражнений, начинает дышать!

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана всем детям и подросткам и как метод лечения, и как метод профилактики.

Как метод лечения: ее нужно делать два раза в день: утром и вечером по 1200 вдохов-движений до еды или через час-полтора после еды.

Как метод профилактики: по утрам вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость. К упражнениям для дошкольников, которые опубликованы в книге « Стрельниковская дыхательная гимнастика для дошкольников» , автором которой является ее ученик Михаил Щетинин, я сочинила простые мелодии и стихи, которые помогают детям легче ее усваивать и выполнять. Текст очень простой, движения – легкие. Гимнастика хорошо запоминается и после некоторой тренировки, уже на 4-5 занятиях выполняется легко и свободно. Малыши смотрят на воспитателя и в ритме музыки, все выполняют ритмично и четко.

Внедрение в деятельность ДОУ «Детский сад « Солнышко» здоровьесберегающих технологий позволяет использовать стрельниковскую гимнастику, как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваемости в группе.

. На музыкальных занятиях ей отводится 2-3 минуты, но воспитатели могут эти упражнения проводить в проветренной групповой комнате, на прогулке.

Гимнастика так же позволяет направить энергию детей « в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение ее на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

- Дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для школьников.
- Учителям в середине занятия рекомендуется "пошмыгать" с детьми по- стрельниковски в течение 1-2 минут. Сразу же повышается работоспособность и легче усваивается материал.
- Гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным. При регулярных тренировках можно добиться великолепных результатов у подростков, страдающих сколиозами.
- Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.
- Великолепное укрепляющее и тонизирующее действие оказывает стрельниковская гимнастика на мочеполовую систему детей и подростков: она ликвидирует ночное недержание мочи.

Эта гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической ,оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее модно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям, как мы это делаем на музыкальных занятиях. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики:

• Думать только о вдохе!

• Тренировать только вдохи!
• Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1—0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается. При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

На логопедических занятиях стрельниковская дыхательная гимнастика в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции логоневрозов у детей(у заикающихся в том числе).

Эта гимнастика в течение ряда лет используется в практике работы педагогов-психологов как один из возможных методов двигательной коррекции, значительно способствующей достижения положительной динамики в развитии ребенка ,как в норме, так и с задержкой психического развития ребенка.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и один час после еды. Ни для кого не секрет, что часть времени при смене режимных моментов дети проводят в ожидании. Так, перед музыкальными и физкультурными занятиями, дети иногда должны подождать, пока закончится занятие предыдущей группы. Именно эти несколько минут можно провести с пользой: сделать несколько упражнений.

На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. Наконец, гимнастику можно провести в конце прогулки, и, « шмыгая носиками во время ходьбы», вернуться с прогулки в раздевалку. Как правило,

такой переход более интересен, чем обычная ходьба. Перед сном ее лучше не делать, так как прилив бодрости не позволит заснуть сразу. До сна должно пройти не более 20-30 минут.

В процессе работы над стрельниковскими упражнениями, дети могут уже самостоятельно выполнять их в нужном темпе и с движениями корпуса, рук и наклонами. Они правильно пользуются «вдохом», понимают значимость

«Ладошки». « Погончики». « Насос», « Кошка»-это те немногие упражнения, который наши дети выполняют на музыкальных занятиях. Все они с движениями , которые сочетаются с ритмичными вдохами через нос. Дыхательные упражнения делаются в ритме строевого шага, это примерно одно движение в секунду. С таким же интервалом производится вдох. Именно музыка помогает дошкольникам правильно выполнять упражнения, не сбиваясь с ритма, который задает мелодия и текст. Все это, пение и текст, выполняет музыкальный руководитель, дети только дышат: шумно, ритмично и глубоко вместе с воспитателем, выполняя определенные движения ладошками, корпусом. Обязательно надо напоминать ребенку, что плечи, при выполнении дыхательных упражнений, подниматься не должны, корпус держать прямо.

Необходимо иметь ввиду, что качественное выполнение движений получается не сразу, а вырабатывается по мере тренировки. Не надо бояться, что этот процесс затягивается. Рано или поздно эти движения будут автоматизированы. Но с самого начала необходимо вырабатывать необходимый темп и ритм, чему и помогает музыка.

Выполнение гимнастики самими воспитателями заметно помогает выдерживать напряженный ритм занятий в садике, справляться с перегрузками, не болеть и, кстати, избавиться не только от «профессиональных» фарингитов и ларингитов, но и от многих других заболеваний. На родительских собраниях с родителями проводится семинар по Стрельниковской гимнастике, чтобы ею пользовались и дома.

Многие другие методы снижения заболеваемости ребенка дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат. Один из лучших специалистов Москвы по реабилитации больных больных, врач высшей категории, Зинаида Петровна Мелихова говорит: «Для стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятия появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок -максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни».