

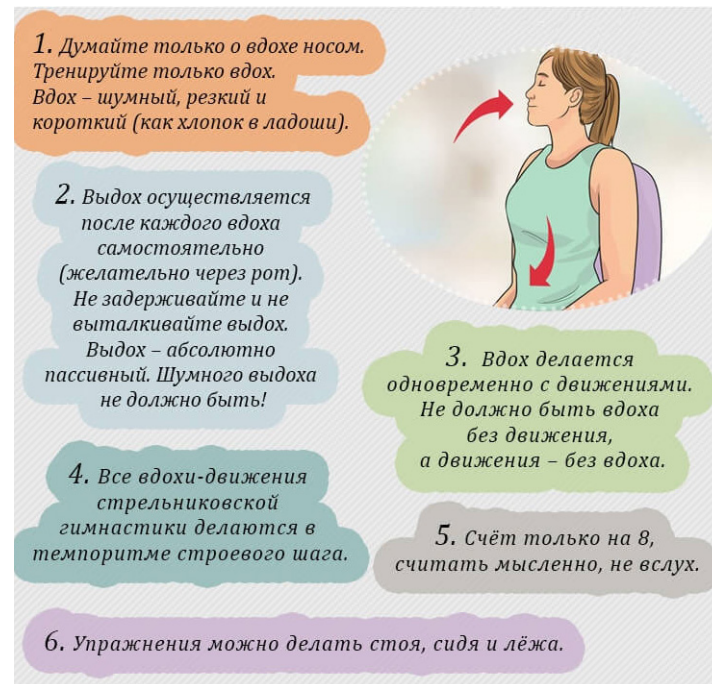
Суть гимнастики заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в этой дыхательной гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное, оставляет необходимое!)

Основные требования при выполнении:

Думать только о вдохе!

Тренировать только вдохи!

Считать только вдохи!



Противопоказания

- лихорадочное состояние с повышением СОЭ;
- сердечно-сосудистые заболевания в стадии декомпенсации, инфаркты и инсульты в анамнезе;
- эпилепсия и другие тяжелые неврологические заболевания головного и спинного мозга;
- повышение внутричерепного и внутриглазного давления;
- остеопороз;
- недавние операции и переломы;
- повышенное тромбообразование

Вруководствепо методикедетямразрешенозаниматься с 4 лет, т. е. с момента, когда малышу можно объяснить принцип и проверить правильность выполнения упражнений. Современные медицинские данные предостерегают от слишком раннего начала занятий. 2-3 года — дыхательная система отличается хрупкостью и незрелостью структур. Гимнастика противопоказана.

3-4 года — продолжение роста и развития легочных долей, окончательное формирование носовых ходов. Вмешательство чревато возникновением эмфиземы (повышенной воздушности легких), нарушением структуры альвеол.

4-5 лет — полностью развиваются миндалины, возникают аденоидиты, тонзиллиты. Проведение гимнастики оказывает благотворное влияние на верхние дыхательные пути, вырабатывает привычку дышать носом.

5-6 лет — окончательное формирование дыхательного тракта. Рекомендуются проведение гимнастики по показаниям.

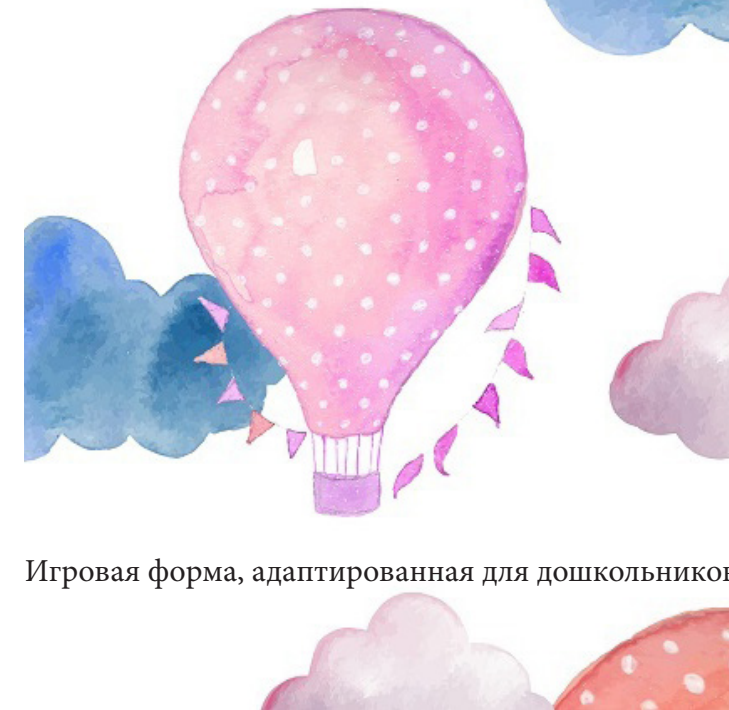
6-7 лет — легкие функционально и морфологически не отличаются от легких взрослых, сформированы гайморовы пазухи и речевые центры. Гимнастика Стрельниковой может проводиться в лечебных и профилактических целях

Детская дыхательная гимнастика Стрельниковой – это уникальная лечебно-профилактическая мера, позволяющая:

- улучшить носовое дыхание и укрепить бронхо-лёгочную систему;
- повысить иммунитет;
- наладить дренажную функцию бронхов, убрать мокроту из бронхиального дерева;
- устранить застойные явления, улучшить кровоток и снять отек;
- способствовать здоровому формированию голосового аппарата.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Стрельниковы
Александра Северовна
и Александра Николаевна



Игровая форма, адаптированная для дошкольников

«Ладони»

Необходимо встать прямо, показать ладони зрителю, согнув локти. Сделать вдох по методике, одновременно сжимая ладони 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.

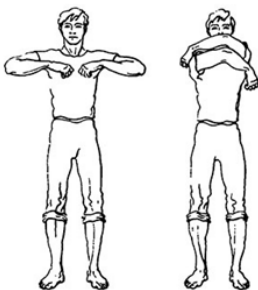


Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».

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

«Обними плечи»

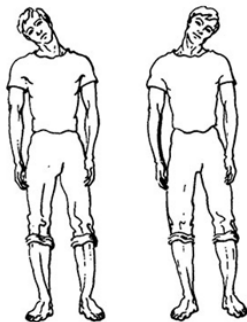
Надо немного расставить ноги, поднять согнутые в локтях руки на уровне плеч. Направить руки навстречу друг другу, при этом они должны двигаться параллельно. Левая рука обнимает правое плечо, а правая — левое. На высоте сжатия грудной клетки надо совершить вдох, а затем, разводя руки, сделать пассивный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



Ой, ребята, замерзаем -
Плечи дружно обнимаем!
Зиму радостно встречаем -
Свежий воздух мы вдыхаем.

«Ушки»

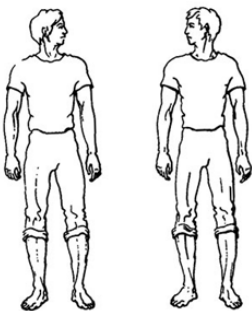
Необходимо принять исходное положение, как в предыдущих упражнениях, руки опустить вниз. Наклонять голову поочередно к правому и левому плечу, сопровождая движение вдохом. Плечи нужно держать неподвижно.



Головою покачаем -
Влево-вправо наклоняем.
Будто говорим братишке -
«Ай-ай-ай, как не стыдно!
Ты зачем порвал все книжки?»
Плечи мы не поднимаем -
Воздух носиком вдыхаем.

«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.



Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо.
Чем же пахнет - не понять,
Нужно носиком вдыхать.

«Кошка»

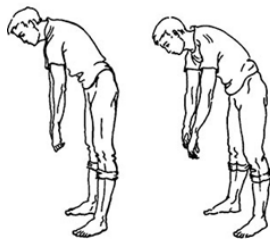
Ноги должны быть на ширине плеч, руки опущены. Надо слегка присесть вправо и немного повернуться в ту же сторону, «охотясь» на добычу обеими руками на уровне пояса. Движения сопровождаются вдохом, на выдохе следует возвратиться в исходное положение и проделать те же действия при повороте в другую сторону.



Вышла кошка на охоту -
Воробьев поймать охота.
Носом чует запах дичи -
Вправо смотрит - нет добычи,
Влево смотрит - видит их
И хватает в тот же миг.
Подражая этой кошке -
В кулачки сожмем ладошки,
Влево-вправо приседаем -
Запах «воробья» вдыхаем.

«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.



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!