

Дыхательные упражнения – активное средство профилактики и борьбы с болезнями

Уважаемые родители! Мы все хотим, чтобы наши дети росли счастливыми и успешными, а для этого они должны быть здоровыми.

В нашем детском саду в течение пяти лет применяется дыхательная гимнастика по методике **А. Н. Стрельниковой**. Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики используются нами на физкультурных занятиях, на зарядке, в гимнастике после сна, на физкультминутках и было бы очень хорошо, если бы дети выполняли эти упражнения в свободное время, когда находятся дома.

Выполнение упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить и, при необходимости, восстановить здоровье ребёнка. Эта гимнастика настолько результативна, что её внедрение в жизнь семьи даёт возможность всем её членам не терять бодрости и жизнерадостности, сохранять высокую работоспособность, противостоять болезням.

Эта гимнастика универсальна. Заниматься ею можно дома и на улице (в тёплое время года) стоя сидя и лёжа, в повседневной одежде, лучше без обуви, для занятий требуется один квадратный метр пространства и свежий воздух. Дома можно выбрать для занятий любое время дня (не рекомендуется только время непосредственно перед сном и едой и в течение часа после еды). Выполнять можно весь комплекс или отдельные упражнения. Данная гимнастика практически не имеет противопоказаний.

При выполнении упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики необходимо соблюдать **определённые правила.**

- **Правильный вдох** должен быть шумным активным и коротким (просто шумно на всю комнату шмыгайте носом, как бы нюхая запах гари).
- **Выдох – абсолютно пассивный**, уходит через нос или через рот (кому как удобно). Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено. Выдох – это уходящий вдох.
- **Важное значение имеет темпо-ритм.** Выполнять упражнения следует не слишком быстро и не совсем медленно. Попробуйте выполнять их в темпе строевого марша, на каждый шаг выполняем вдох.
- **Вдохи носом выполняются только одновременно с движениями.** Хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем ...

- **Освоение упражнений происходит поэтапно.** В первые дни выполняются по четыре вдоха-движения, между ними существуют паузы по 3-5 секунд, через несколько дней можно переходить к ритму по 8 вдохов-движений, затем по 16, а впоследствии и по 32 вдоха-движения.

Упражнения для начинающих.

➤ «Ладшки»

И. п. – встаньте прямо, руки согнуты в локтях, находятся близко к телу, покажите ладошки зрителю.

Делайте короткий шумный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки, пальцы должны сжиматься одновременно и с силой. Сразу после активного вдоха воздух уходит через нос или рот – происходит пассивный выдох.

➤ «Погончики».

И. п. – встаньте прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижмите к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. На пассивном выдохе вернитесь в исходное положение.

➤ «Насос».

И. п. – встаньте прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу, спина округлая, а не прямая. Голова опущена, смотрит вниз; плечи, руки и спина не напряжены.

Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент происходит пассивный выдох. Следите, чтобы кисти рук в момент наклона не опускались ниже коленей, упражнение выполняйте без напряжения. Это упражнение напоминает накачивание шины.

Стрельниковская дыхательная гимнастика хорошо запоминается и после некоторой тренировки выполняется легко и свободно.



Более подробно с методикой Александры Николаевны Стрельниковой можно познакомиться в книге её ученика Михаила Щетинина «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой».