

Использование дыхательной гимнастики А.С. Стрельниковой в домашних условиях.

Методика Стрельниковой успешно помогает лечить заболевания дыхательных путей, сердечные болезни, сахарный диабет, неврологические болезни, заикания. Кроме того, упражнения развивают в детях пластичность и гибкость.

Преимущество гимнастики Стрельниковой для детей в том, что нет никаких возрастных ограничений. Выполнять упражнения можно уже с малышами 3-4 лет. Этот возраст характеризуется повышенным риском простудных и инфекционных заболеваний, которые дети приносят из детского сада.

Дыхательная гимнастика поможет усилить защитные функции организма, укрепить иммунитет без использования лекарств и аптечных витаминов.

Из-за этого организм не получает достаточно количество кислорода, отсюда и простудные заболевания, и низкий иммунитет, и гиперактивность, и даже плохо развитая речь.

Элементы дыхательной гимнастики рекомендуются к проведению в детских садах и школах на уроках физкультуры, во время разминок. Ребенку достаточно утром и вечером выполнять 3 упражнения: «Ладошки», «Погончики» и «Насос».

Также дыхательная гимнастика по Стрельниковой способна избавить ребенка от заикания.

Эффективную помощь приносит правильное дыхание в сочетании с физическими упражнениями и подросткам.

Как видно, правильное дыхание может излечить даже самые тяжелые заболевания. Но дыхательная гимнастика Стрельниковой не должна становиться единственным методом терапии. Не забывайте, что такие упражнения являются вспомогательной оздоровительной техникой, выполнение которой следует оговорить с лечащим доктором.

Упражнения по Стрельниковой «Ладочки»

Данное упражнение является разминочным. Выполняется по следующему алгоритму: стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами.

«Погончики»

Нужно встать ровно, выпрямить руки параллельно телу. Затем согнуть руки в локтях так, чтобы кулаки были прижаты к животу. Руки и плечи напрячь, на вдохе руки резко пустить вниз, разжать кулаки, пальцы растопырить. На выдохе руки нужно вернуть к животу.

«Насос»

Чтобы выполнить данное упражнение, нужно встать ровно, руки выпрямить параллельно туловищу. Затем опустив голову и округлив спину, медленно склониться к полу под углом не более 90 градусов. В конечной точке наклона нужно сделать быстрый вдох воздуха и вернуться в исходное положение, до конца не выпрямляясь.



«Кошка»

Чтобы выполнить упражнение «Кошка», необходимо встать ровно, выпрямить спину, расставить ноги, не доходя до ширины плеч, руки прижать к бокам и согнуть в локтях. Кисти рук при этом нужно опустить и держать на уровне груди.

Вдохнув, слегка присесть, развернуться вбок и как бы хватать воздух руками. Выдохнуть по возвращении на исходное положение. Нужно чередовать повороты вправо и влево.

«Ушки»

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. При вдохе необходимо наклонить голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдыхать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

«Обними плечи»

Во время выполнения этого упражнения нужно встать прямо, выпрямить спину, руки согнуть в локтях и поднять их выше груди, как будто вы сидите за партой. Во время вдоха нужно правой рукой обхватить левое плечо, а левой рукой – правое плечо. Сделать это нужно так, чтобы локти сошлись в одной точке.



рис 5



«Большой маятник»

Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи». На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя.

«Повороты головы»

Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная. При энергичном вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами выдыхая.

«Маятник головой»

Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад.



«Перекаты» с правой ногой вперед

Нужно встать ровно, правую ногу немного выставить вперед. На вдохе весь вес нужно нагрузить на правую ногу, которая должна при этом приседать.

«Перекаты» с левой ногой вперед

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, с переменной ноги.

«Передний шаг»

Это упражнение напоминает шаг на месте. При вдохе одна нога, согнутая в колене, поднимается к животу, а другая приседает. На следующем вдохе ноги меняются.

«Задний шаг»

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, ноги при этом прижимаются к ягодицам.

Подготовила:

Скомаровская Ирина Александровна, учитель-логопед