Комплекс упражнений не должен занимать не более 30 минут.

Обратите внимание!

Если несколько первых упражнений вы освоили и делаете, например, по 32 вдоха-выдоха без пауз, то это не значит, что, включая новое упражнение, можно и его делать сразу же 32 раза без пауз. Начинайте новое упражнение всегда с восьми вдохов-выдохов и обязательно отдыхайте 3–5 секунд после каждой «восьмерки».

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой хорошо сочетается со всеми упражнениями в ходьбе, беге, особенно в плавании, отличная профилактика болезней. Положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.

Гимнастика доступна всем людям

Для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки), помещения и прочих.

Высокая эффективность, после первых занятий объем легких значительно увеличивается, хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.

Полезно знать!

После одного занятия дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой жизненная емкость легких увеличивается на 0,2-0,4 л.

Наш адрес:
628680, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,
г. Мегион, пр. Победы, д. 9/3,
Телефон/факс: 8(34643)2-00-72
E-mail: Megkcson@admhmao.ru
Составитель: инструктор-методист по АФК Порякова Л.В.

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Мегионский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

УНИКАЛЬНАЯ РОССИЙСКАЯ МЕТОДИКА, НЕ ИМЕЮЩАЯ АНАЛОГОВ В МИРОВОЙ МЕДИЦИНЕ

Мегион, 2021

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания.

Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно А. Н. Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками).

Польза дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой для детей

Результаты занятий дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. 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.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами.

Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. С помощью этой удивительной гимнастики можно вылечить даже сильное заикание у детей, не поддающееся другим методам воздействия темпами.

Правила выполнения гимнастики

Занятия по методике дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой следует проводить в небольшом помещении при открытой форточке натощак или через 1–2 ч после еды. При выполнении произвольных движений следует стараться, чтобы мысли следовали за ощущениями. Необходимо освобождаться от всего, что сковывает движения. В исходном положении нужно стоять прямо. Руки следует свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч. Вдохи должны быть короткими и мгновенными, «шмыгающими». Необходимо заставить ноздри смыкаться. При вдохах плечи должны не подниматься, а опускаться. Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений.

Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами».

Не стоит делать гимнастику А. Н. Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично. При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайте внимание на выдох – он должен происходить естественно!

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

(общие рекомендации)

Начинать осваивать гимнастику Стрельниковой нужно с первых трех упражнений: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Их следует выполнять не слишком медленно, но и не слишком быстро. Наилучший темп – это темп солдатского шага.

Таким образом, первое занятие будет состоять из следующих упражнений:

первое – «Ладошки» по 4 вдоха-выдоха 24 раза;

второе – «Погончики» по 8 вдохов-выдохов 12 раз;

третье – «Насос» по 8 вдохов-выдохов 12 раз.

В каждый последующий день должны включаться новые упражнения дыхательной гимнастики. Возраст для занятий дыхательной гимнастикой не ограничен. Ею могут заниматься и дети, начиная с 3–4 лет, и престарелые люди. Эту гимнастику можно выполнять не только стоя, но и сидя и лежа.