

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-10 ЛЕТ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ.

Боровикова Екатерина Александровна,

учитель-логопед,

высшая квалификационная категория

МАОУ СОШ №62

Литература

1. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 3-е издание, переработанное и дополненное. – «Метафора», Москва, 2010г. – 368с.
2. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой для оздоровления организма.- ИГ Весь, 2017г.- 128с.
3. Дубровская С.В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой. - Москва: РИПОЛ классик, 2009г.- 64с.

Ежедневно учителя-логопеды выстраивают свою работу с детьми, имеющими проблемы со здоровьем, поэтому все чаще приходится говорить о здоровьесбережении на логопедических занятиях, о методиках, позволяющих сохранить здоровье или улучшить состояние организма, снизить утомляемость, повысить работоспособность и стрессоустойчивость.

За годы логопедической практики я убедилась в эффективности дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. - уникальная российская методика, не имеющая аналогов в мировой медицине, это комплекс упражнений, способный бороться со многими недугами. Среди них и бронхиальная астма, и сердечно-сосудистые заболевания, хронический гайморит, синусит, хронический насморк, нарушение носового дыхания, частые ОРВИ, ОРЗ, заикание, задержка речевого развития, заболевания ЦНС, нарушения работы ЖКТ и деформации позвоночника или грудной клетки. Методика Стрельниковой основывается на газообмене. В легкие поступает больший объем воздуха, чем обычно, поэтому газообмен в крови стимулируется. Гимнастика задействует весь организм, поэтому так велико благоприятное влияние. В упражнениях участвует не только дыхательная система, но и диафрагма, голова, шея, брюшной пресс.

Правила гимнастики:

1. Резкий и энергичный вдох – основа методики.
2. Делайте произвольный выдох. Постарайтесь делать выдох через рот.
3. Выполняйте упражнения под счет. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы.
4. Делайте одновременно вдох и выполняемое движение.
5. Для взрослых 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем 3-5 секунд) и повторяем упражнение. Количество упражнений наращиваем постепенно, в зависимости от переносимости комплекса гимнастики.

Для детей – по 4 вдоха, для взрослых – по 8. То есть малыши вдыхают по 4 раза каждую секунду, отдыхают 3–5 секунд, потом продолжают гимнастику опять. С детьми, начиная с 5 лет, можно начинать дыхательную гимнастику по 1-2 минуте в день, постепенно добавляя нагрузку.

6. Мышцы на вдохе должны напрягаться, сопротивляться потоку кислорода.
7. Делать зарядку можно стоя, лежа, сидя.

Комплекс упражнений:

Упражнение «Ладочки»

Поверните ладони от себя и согните их в локтях так, что бы они были направлены строго вниз. Начинайте делать резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладочки в кулачки. Делайте 8 резких вдохов. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию. Делать 4 раза по 8 вдохов.

Упражнение «Погончики»

Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены. Делайте 8 резких вдохов. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию. Норма – 32 движений, разделенных на 4 подхода.

Упражнение «Насос»

Сделайте легкий поклон и одновременно – шумный и короткий вдох носом. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не наклоняйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом, всего должно получиться 32 активных движений.

Упражнение «Кошка»

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево. Приседание легкое, пружинистое. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.

Упражнение «Обними плечи»

Руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Мы как бы обнимаем себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгаем» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять. Норма для данного движения составляет все те же 4 подхода по 8 «обниманий» в каждом.

Упражнение «Большой маятник»

Делаем «насос» и сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад – упражнение «обнимают плечи». Всего 4 подхода по 8 движений.

Упражнение «Поворот головы»

Поверните голову вправо – сделайте короткий вдох. Затем поверните голову влево – шумный короткий вдох. После возвращения головы в начальное положение выдох уходит незаметно носом или ртом. Всего 4 подхода по 8 движений.

Упражнение «Ушки»

Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально. Рекомендуемая норма – 32 движений, разделенных на 4 подхода.

Упражнение «Маленький маятник»

Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох. Важным залогом успешного выполнения данного упражнения является правильный ритм дыхания. Количество движений – 32.

Упражнение «Перекаты»

Левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок. Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом. Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом. Вперёд – назад, вдох – вдох. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.

Упражнение «Передний шаг»

Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота. На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгайте» носом. Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.

Упражнение «Задний шаг»

Корпус выравнивается вертикально, правая или левая нога максимально сгибается в колене, голень отводится назад. Сохраняя положение тела, выполняется плавное приседание, которое должно сопровождаться вдохом. После каждого подхода положение ног меняют, всего следует выполнить 4 подхода (по 8 приседаний).

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. в стихах для детей.

Дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А. Н. можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте.

В детском саду или в начальной школе можно использовать время разных режимных моментов исключая 30 минут до еды и 1 час после еды. Можно выполнять гимнастику в хорошо проветренном помещении, а лучше на улице. На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. Прогулка хороша для занятий по многим причинам. Во-первых, на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении. Во-вторых, есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой. В-третьих, реализуется потребность детей в движении.

Гимнастику всегда нужно начинать именно с простых разминочных упражнений: "Ладочки" и "Погончики".

На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: "Ладочки", "Погончики", "Насос".

Педагог хлопает в ладоши и считает сам до 8 вдохов. Дети в момент хлопка делают движение и вдох (такой же короткий и шумный, как хлопок). Выдох уходит сам собой (если выдох носом затруднен, можно выпускать воздух через рот).

Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, надо учитывать самочувствие и состояние каждого ребенка: при необходимости чаще делать паузы, сменить темп выполнения на чуть более медленный и т. д. Или разрешить ослабленному (или "новенькому") ребенку не делать упражнения вместе со всеми и если есть возможность, позаниматься с ним индивидуально.

Необходимо иметь в виду, что качественное выполнение движений получается не сразу, а вырабатывается по мере тренировки. Не надо бояться, если этот процесс затянется. Рано или поздно правильные движения будут автоматизированы. Но с самого начала необходимо выработать необходимый темп, ритм.

Дыхательные упражнения помогают детям успокоиться, сконцентрироваться и поверить в себя. Обычно детям присуща огромная радость, они все делают с вдохновением. Дети не должны утратить свою радость, нельзя заставлять их делать что-то через силу. Необходимо стать для них примером, это и будет лучшая мотивация.

Необходима определенная последовательность выполнения упражнений основного комплекса. Для лучшего восприятия гимнастики

детьми, для автоматизации количества 8 ритмичных вдохов, для более интересных занятий, я написала ряд четверостиший для выполнения упражнений всего дыхательного комплекса.

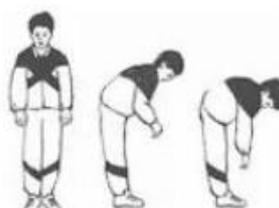
1. «Ладони».



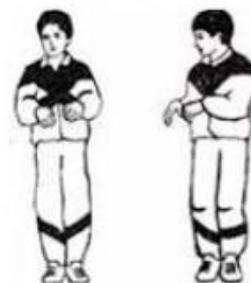
2. «Погончики»



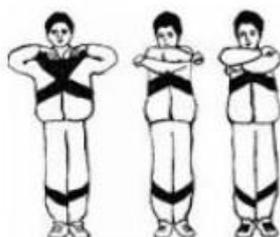
3. «Насос»



4. «Кошка»



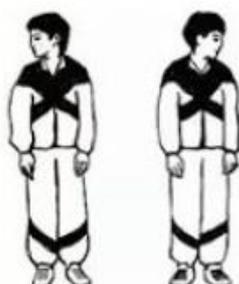
5. «Обними плечи»



6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



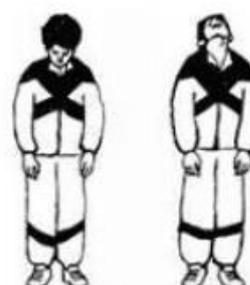
7. «Повороты головы»



8. «Ушки»



9. «Маятник головой»



10. «Перекаты»



11. «Шаги»



Четверостишия для детей.

Мышки ночью шли по снегу,
Шли, замерзли, стали бегать,
Стали лапки согревать,
Дружно до восьми считать! (1. «Ладочки»)

Мы считаем по порядку,
Это мышь играет в прятки,
Значит мы игру не бросим.
Вниз -ладочки! Ровно восемь! (2. «Погончики»)

Чтобы ехать на машине,
Подкачать поможем шины,
Мышки рады подкачать,
Дружно до восьми считать! (3. «Насос»)

Вышли мыши на дорожку,
Осторожно, рядом кошка!
С кошкой спинку выгибаем,
Вместе до восьми считаем! (4. «Кошка»)

Вместе плечики обнимем,
Ручки сильные у нас,
Мышки – две, а лап – четыре,
Значит ровно восемь раз! (5. «Обними плечи»)

Нам с тобою не до лени,
Мы еще зарядки просим,
Раз, два - плечи и колени!
Снова вместе, снова восемь!(6. «Большой маятник»)

Мы снимаем напряженье,
Снова восемь раз движенье,
Влево-вправо посмотри!
Дружно, вместе, раз, два, три!..(7. «Повороты головы»)

Мышки слушают друг друга...
Влево – вправо и по кругу
Ушками шевелят мышки,
Чтобы им кота услышать. (8. «Ушки»)

Шею разомнем немножко,
Так дразнила мышка кошку:
Носик тянем, выше, ниже,
Только не подходим ближе. (9. «Маятник головой»)

Мышки весело играли,
Но еще не танцевали,
Танцы легкие у нас-
Шаг вперед ... и восемь раз! (10. «Перекаты»)

Целый день танцуют мышки-
Переходы и шаги...
Снова восемь раз подышим,
Шаг назад и... раз, два, три! (11. «Шаги»)

Целый день танцуют мышки-
Переходы и шаги...
Снова восемь раз подышим,
Шаг вперед...и... раз, два, три! (11. «Шаги»)