

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (консультация для воспитателей)



Составитель: Давыдова Е.А.

Инструктор физкультуры ВКК

Размышляя о природе здоровья, древнегреческий врач и естествоиспытатель Гиппократ писал в «Книге о ветрах»: «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или меньшем количестве, или более сгущённый, или пропитанный болезнетворными миазмами входит в тело...» Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго появления трудов греческого мудреца. И здесь нельзя не упомянуть пионера дыхательной гимнастики Гермеса Трисмегиста. Системе физиологически обоснованных и высокоэффективных дыхательных упражнений Гермеса Трисмегиста – более двух тысячелетий!

Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», - вся наша планета дышит и развивается как живой организм.

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.

Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа.

С медицинской точки зрения этот аспект нормальной жизнедеятельности человека разработан достаточно хорошо, философские и психологические составляющие находятся на этапе дальнейших разработок. Однако педагогический компонент исследования речевого дыхания недостаточно изучен.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависит от цели и условия общения.

Сейчас все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи; используется при лечении заикания.

Заикание занимает совершенно особое место среди речевых расстройств, и именно с ним, точнее, с беспрецедентно большим процентом излечения этого недуга прочно ассоциируется гимнастика Стрельниковой.

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку! »

Вдох – это жизнь, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

В литературе встречаются и другие нетрадиционные методы лечения: гимнастикой йогов, дыханием «по-Бутейко», гимнастикой Цигун, методом Су-Джок, даосской дыхательной системой. В каждом из них есть свое рациональное звено. Но они все требуют от человека максимальных энергетических затрат, а некоторые даже перестройки всего образа жизни и рассчитаны на годы напряженной тренировки.

Итак, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Именно поэтому я решила использовать методику дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой в системе реабилитации заикания у Упражнения, предложенные А. Н. Стрельниковой, сложны в использовании с детьми дошкольного возраста. Поэтому я решила адаптировать эти упражнения, используя ритмизированную речь. Данная форма речи доступна, понятна детям дошкольного возраста, а, главное, является одним из приемов коррекции заикания.

Дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой я начала использовать с детьми подготовительной группы. Результатом этого стало:

- *повысилась мотивация к занятиям;
- *снизился уровень общей заболеваемости;
- *повысился уровень продуктивности по коррекции заикания.

Поэтому я стала включать упражнения по технике активного вдоха и в занятия с детьми старшего дошкольного возраста.

детей дошкольного возраста.

Правило первое

Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Стремитесь к тому, чтобы он был естественным: максимально активным, коротким, как укол, яростным, и резким до грубости. Чтобы понять, как совместить все эти требования в рутинном дыхательном движении, воспользуемся советом Александры Николаевны. Она считала, что сторонники объемного, затянутого вдоха пребывают в величайшем заблуждении относительно его безвредности для здоровья. Вспомните, говорила Александра Николаевна, как принимаемся все мы, когда в воздухе пахнет гарью. Какова наша реакция на опасность? Вспомнили! Наши предки использовали обоняние для защиты от врагов, а современный человек использует доставшуюся от предков способность воспринимать и различать запахи для защиты собственного здоровья. Выполняя упражнения, думайте только о вдохе и никогда не стесняйтесь шумных звуков, которые производятся при такого рода энергичном дыхании.

Ваш вдох должен быть непродолжительным и заинтересованным! При этом нужно – представить себе, что от интенсивности и качества вдоха зависит не только ваша жизнь, но и жизнь тех, кого вы приручили и обязаны защищать. Согласитесь, ничего трудного в такой модели вдоха нет. Просто требуется время, чтобы осознать все рекомендации А. Н. Стрельниковой, и начать правильно дышать.

«Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка – тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.

Правило второе

Движение, движение и еще раз – движение! Выполняя упражнения, соблюдайте одновременность вдохов и движений и ни в коем случае не

контролируйте выдох – пусть он будет произвольным, однако лучше всего выдыхать ртом.

Обратите особое внимание на то, что вдох следует делать или в момент выполнения движения, или в момент максимального сжатия грудной клетки.

Выдох – результат вдоха.

Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно – но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушным. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

Правило третье

Думаю, что каждый из нас, если и не накачивал автомобильную камеру, то прекрасно представляет себе, как происходит процесс. Третья особенность и третье правило дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в том, что вдохи необходимо повторять так, как будто вы накачиваете камеру или надуваете воздушный шар. Нетрудно заметить, что, действуя по принципу «пассивный вдох – активный выдох», вам ни за что не удастся надуть шар, вернее, наполнить воздухом дыхательные пути легких.

Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», «16», «32», то есть, вдыхаем сериями: два, четыре, восемь и т. д. раз подряд (при этом важно соблюдать следующий темп дыхания: 60-72 вдоха/мин.) . Пауза между сериями вдохов составляет 2-3 секунды. Продолжительность интервалов между выдохами должна быть несколько большей, поскольку выдохам мы не «помогали», и воздух уходил произвольно.

Следите за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Естественно, что для детей достаточно 8-16 серий.

Правило четвертое

А. Н. Стрельникова особо подчеркивала важность соблюдения этого правила для всех, кто решил заняться оздоровлением по ее методике.

Какое количество вдохов рекомендуется делать подряд? Этот вопрос решается индивидуально, однако можно делать именно столько вдохов, сколько даются вам без труда – свободно, комфортно и легко.

Хорошо, если при выполнении каждого упражнения вы будете делать 2 «подхода» по 96 вдохов. При нормальном самочувствии рекомендуется дышать сериями по восемь, шестнадцать и тридцать два вдоха из исходного положения стоя. При неудовлетворительном самочувствии и (или) болезни рекомендуется дышать сериями по два, четыре и восемь вдохов из исходного положения сидя или лежа.

А. Н. Стрельникова подчеркивала, что дыхательные упражнения – это борьба за крепкий и здоровый сон, и в идеальном варианте легкие нужно накачивать за час до сна.

Правило пятое

Если вы решили заняться дыхательной гимнастикой Стрельниковой всерьез и надолго, никогда не выполняйте упражнения мимоходом. Настройтесь на занятия, отрешитесь от проблем, мешающих занятиям, сконцентрируйтесь и вслушайтесь в себя. И тогда вы услышите собственное дыхание и сразу же поймете, что делаете правильно, а что – неправильно.

А. Н. Стрельникова считала, что гимнастикой нужно заниматься независимо от самочувствия, более того, чем оно хуже, тем чаще следует выполнять дыхательные упражнения, правда, следует чаще отдыхать.

1. Разминка

Помните о вдохе! Нюхайте воздух!

Учимся в игре! Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу, и вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внюхиваетесь в воздух, чтобы определить, с какой стороны подстерегает вас опасность. Никакие упражнения не вернут вашим ноздрям естественной подвижности, свойственной первобытному охотнику и утраченной человеком городским за ненужностью, однако стремиться к этому нужно.

Дети дошкольного возраста выполняют разминку, прослушав стихотворение:

Мы сегодня так играем –

Нюхать воздух начинаем.

Чем же пахнет? Не понять –

Нужно носиком вдыхать.

Вдох-вдох-вдох-вдох.

Гарью пахнет – ох-ох!

2. «Шаги»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать, - взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а наоборот – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания – возможно, непривычный для подавляющего большинства – переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, сделайте вдох на каждый шаг. Шаг левой –вдох. Шаг правой – вдох.левой,

правой... вдох, вдох. «А когда же выдыхать?» - спросите вы. «Отработанный воздух выйдет сам – без вашего участия. Не думайте о выдохе!

Такое дыхание в движении – еще одна отличительная черта гимнастики Александры Николаевны (вспомните: в любом другом гимнастическом комплексе упражнения выполняются на счет «раз-два», читай, «вдох-выдох»)

Шаги-вдохи по Стрельниковой можно делать на месте, при ходьбе по комнате, если позволяет метраж, или даже переступая с левой ноги на правую – вперед-назад, вперед-назад. Главное, чтобы ваши движения были ритмичными и частыми.

Научить детей дошкольного возраста выполнять это упражнение можно с помощью следующего стихотворения:

Аты-баты, аты-баты.

А сегодня мы солдаты.

Левой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Ладочки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладочки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладочки в кулачки {хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладочки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

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!

Повороты и наклоны головы

4. «Повороты»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Справа потянуло гарью! Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Слева потянуло гарью! Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте) .

Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и поворотов головы вправо-влево, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Обучать детей данному упражнению можно, играя в «Любопытную Варвару».

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

Чем же пахнет – не понять,

Нужно носиком вдыхать.