

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 лет. Но упражнения можно выполнять и болеющим подросткам, и взрослым. По сути, заниматься можно всей семьей. Для первого занятия с малышом достаточно трех упражнений, а весь базовый комплекс госпожи Стрельниковой состоит из 14-ти.

Заниматься автор советует дважды в день после ужина (но не перед сном) и перед завтраком. Сосредотачиваться при выполнении упражнений нужно на вдохе, а выдох должен быть естественным.

Освоив простую дыхательную гимнастику, занимаясь регулярно, можно избавиться от множества недугов, которыми страдают дети в дошкольном возрасте и которые имеют свойство переходить в хроническую форму. Итак, узнаем о конкретных способах лечения детских недугов с помощью упражнений.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей: упражнения

Начинать освоение методики следует с трех упражнений, которые являются базовыми. Они, как и все другие, должны выполняться в четком маршевом ритме. Начнем с разминки:

1. „Ладочки”. Исходное положение — прямая стойка ребенка, руки согнуты, ладони повернуты наружу. Каждый вдох — это энергичное сжатие ладонек в кулачки, как бы попытка схватить предмет. Движения выполняются только кистями на четыре коротких и шумных вдоха. Выдох осуществляется произвольно ртом или носом. Далее 5 секунд перерыва — и снова повторяется серия из четырех вдохов. Общее количество их составляет 96. В методике госпожи Стрельниковой такое количество называется сотней.
2. „Погончики”. Ребенок стоит прямо, его руки свободно размещены вдоль тела, а ладони сжаты в кулаки. Каждый вдох — это резкое разжимание кулачков, подобно отталкиванию чего-то в сторону пола. Надо выполнить по восемь коротких шумных вдохов без перерыва. Затем следует пауза на 5 секунд — и цикл повторяется 12 раз.
3. „Насос”. Мальчик или девочка стоит прямо. Ноги немного расставлены в стороны, руки опущены. Необходимо наклоняться вперед, при этом округляя спинку. Шея не должна напрягаться, голова вниз опускается свободно. При выполнении наклона ребенок должен сделать короткий носовой вдох. При выдохе нужно выпрямиться. Схема выполнения упражнения та же, что и в „Погончике” — 12 циклов по 8 раз.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при аденоидах

В этом комплексе есть специальные упражнения, выполнение которых помогает избавить дитя от того или иного недуга. — один их самых распространенных в дошкольном возрасте. Вылечить патологию поможет такая гимнастика:

- „Кошка”. Ребенок должен встать прямо, его ноги слегка расставлены, не на ширине плеч. При выполнении упражнения ступни от пола отрываться не должны. Надо сделать легкое приседание (пружинку) с одновременным резким поворотом туловища в правую сторону и коротким шумным вдохом.

Аналогичное приседание выполняется в левую сторону. Выдохи между приседаниями происходят произвольно. Колени сгибаются, приседание не должно быть слишком глубоким. При этом спинку ребенок должен держать ровно, а ручками, согнутыми в локтях, делать хватательные движения.

Это упражнение можно выполнять, и сидя на стульчике, поворотами корпуса. Норма выполнения — 12 раз по 8 вдохов.

- „Шаги”. Это цикл из двух упражнений. Первое — „Передний шаг”. Его выполняют из исходного положения, стоя прямо, ноги немного раздвинуты. Ребенок поднимает левую ногу, сгибая ее в колене до уровня живота. При этом носочек оттянут вниз. Правая нога в это время тоже сгибается, и на ней выполняется легкое приседание с шумным коротким вдохом. Затем надо принять исходное положение, выдохнуть в этот момент через рот и то же самое проделать с другой ноги. При этом туловище нагибаться вперед не должно, корпус остается прямым. С приседаниями можно одновременно поднимать и руки до уровня пояса. Необходимо сделать 8 упражнений по 8 вдохов-выдохов. Их, кстати, можно делать и лежа в кровати, и сидя, если, например, ребенок больной и соблюдает постельный режим. В этом случае количество выполнений рекомендуется уменьшить вдвое.

„Задний шаг”. Исходное положение тела — стоя прямо, одна нога согнута в колене и отведена назад. Слегка приседайте на другой и резко вдыхайте, принимая исходное положение, выдыхайте. Повторяйте движение с другой ноги. Руки при выполнении приседания можно сгибать в локтях и поднимать до уровня пояса. Делают „Задний шаг” только стоя. Необходимо, чтобы ребенок выполнил 4 раза по 8 вдохов-выдохов.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при астме

Дыхательный комплекс помогает также останавливать приступы удушья. Для этого выполняют „Насос”. Этой же цели служат такие упражнения:

- „Обними плечи”. Нужно встать прямо, согнуть руки в локтях и поднять их до уровня плеч. Далее надо обхватывать плечи с максимальным захватом, при этом выполнять шумный короткий вдох, возвращаться в исходное положение и выдыхать ртом. Затем положение рук меняется в том плане, что сверху захват выполняет другая рука. При захвате плеч голову можно слегка откидывать назад. Тогда вдох выполняется как бы с потолка. Рекомендуется выполнение 12 упражнений по 8 вдохов-выдохов. Их можно делать и сидя.

Если ребенок ослаблен, то можно начинать с четырех или даже с двух вдохов-выдохов.

- „Повороты головой”. Ребенок должен стоять прямо, ноги немного уже ширины плеч. Согнутые руки находятся на поясе. Необходимо резко повернуть голову вправо и сделать шумный вдох, затем так же быстро повернуть ее влево и выдохнуть ртом. Не нужно останавливаться посередине, принимая исходное положение. Сделав 4 таких поворота, ребенок должен отдохнуть 10 секунд. После этого аналогичные движения головой начинать с левой стороны. И это упражнение делают, сидя на стульчике. Но каким бы ни было исходное положение, нужно контролировать, чтобы спинка мальчика и девочки была ровной.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при заикании

Заикание также лечится с помощью гимнастики госпожи Стрельниковой. И самыми эффективными упражнениями для ликвидации патологии служат вышеуказанные „Насос” и „Обними плечи”. С заикающимися детками их делают дважды в день. Можно выполнять и другие упражнения, но эти являются в лечении заикания базовыми.

Логопеды констатируют, что при выполнении „Обними плечи” голосовые связки ребенка в гортани делают встречное движение. В момент обнимания ребенок помогает им сомкнуться теснее. И уже после двух месяцев ежедневных занятий у заикающегося ребенка изменяется стереотип дыхания. Оно становится очень глубоким, тренируется легочная ткань и диафрагма, активизируются процессы обмена в организме, укрепляются мышцы носоглотки и гортани. Проходя при выдохе через гортань, струя воздуха массирует и колеблет голосовые связки, заставляет их смыкаться при произношении звуков.

Кстати, после одного сеанса такой гимнастики объем легких ребенка увеличивается на 0,2 литра.

Поскольку у детей речевой центр полностью формируется к семилетнему возрасту, то выполнять дыхательную гимнастику Стрельниковой с заикающимися детками надо начинать с 5-6-летнего возраста.

Скорее всего, заикание имеет наследственную природу: кто-то в роду страдал этой патологией либо говорил не совсем внятно из-за нечеткости артикуляции.

Если выполнение вышеуказанных упражнений при заикании будет дополнено занятиями с логопедом, то проблему удастся ликвидировать быстрее.