

Использование дыхательной гимнастики с детьми с ТНР
по методике А.Н. Стрельниковой
Томская область, ЗАТО Северск, МБДОУ «Детский сад № 27»,
Соколова С.А., учитель-логопед

Самое ценное для каждого из нас – это здоровье, «будете заботиться о своём дыхании, проживёте долго и счастливо», так сказал много веков назад один индийский мудрец.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей здорового образа жизни – приоритетное направление государственной политики в области образования. Связано это с тем, что показатели заболеваемости детей дошкольного возраста продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней. По данным РАМН, в Российской Федерации на каждую тысячу новорожденных приходится 50 детей с врожденными и наследственными заболеваниями. Увеличивается с каждым годом число детей с ограниченными возможностями здоровья.

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система — это энергетическая база для речевой системы.

Кроме оздоровительного значения - выработка правильного дыхания необходима для работы над артикуляцией, коррекцией звукопроизношения и развитием голоса у детей с ТНР.

Одна из лучших здоровьесберегающих технологий — это дыхательная гимнастика основана на методике Александры Стрельниковой и активно используется в работе с детьми с ТНР.

Гимнастика считается уникальной, потому что у четко структурированной системы и комплексов упражнений нет аналогов. В основе — короткие прерывистые вдохи носом и пассивные выдохи через нос или рот (на слизистой носа расположены рецепторы, которые связаны с большинством систем и органов). При вдохе и сжатии грудной клетки активно включаются в работу и другие части тела.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой строится на усилении воздухообмена в легких. Техники направлены на насыщение организма кислородом, но их можно использовать и как легкую гимнастику для поддержания мышечного тонуса. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина и таз. Дыхательные техники улучшают обмен веществ и кровообращение, помогают очистить бронхи, уменьшить воспаления, повысить иммунитет для противостояния респираторным заболеваниям. Кроме того, их рекомендуют для осанки и как терапию при патологии мышц грудной клетки.

Польза гимнастики Стрельниковой

Последователи Стрельниковой рекомендуют упражнения при простудных заболеваниях, в том числе ОРВИ и ОРЗ, искривлении носовой перегородки. Гимнастика может быть эффективна при заикании и других логопедических нарушениях. Кислород поддерживает работу сердца и желудка, ускоряет обменные процессы и вывод токсинов.

Мы получаем возможность укрепить здоровье доступным и эффективным методом, который легко вписывается в повседневный ритм жизни.

Гимнастику нужно выполнять два раза в день. Утром — до завтрака или через час-полтора после него. Если завтрак не слишком плотный, можно «подышать» уже через 40 минут или даже через полчаса. Вечером — до ужина или через час-полтора после приема пищи.

Противопоказания

Несмотря на простоту исполнения, любая физическая активность может быть противопоказана в острой фазе заболевания, при плохом самочувствии и иных запретах врача. Откажитесь от упражнений, если у вас:

- травмы головы;
- повышенное давление;
- камни в почках или желчном пузыре;
- высокая температура и слабость;
- внутреннее кровотечение.

Следует проконсультироваться с врачом и не заменять дыхательными упражнениями терапию, диету и прочие рекомендации специалиста.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой весьма эффективна для похудения. Чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо выполнять упражнения в такой последовательности: «Ладосшки», «Погончики», «Насос», «Кошка» и завершить комплекс выполнением упражнения «Обними плечи».

Также упражнения Стрельниковой показаны больным гайморитом. Чтобы избавиться от этого недуга, выполняй упражнения в такой последовательности: «Ладосшки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи» и «Большой маятник». Последнее упражнение — комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи».

Повтори комплекс упражнений 4 раза с небольшими перерывами.

Гимнастика Стрельниковой помогает людям, страдающим от заикания. Чтобы избавиться от него, выполняй всего два упражнения — «Насос» и «Обхвати плечи». Именно эти упражнения помогают улучшить вентиляцию легких и выработать глубокое дыхание. К ним добавляются специальные звуковые упражнения для преодоления ларингоспазма, которые назначаются каждому индивидуально.

Выполняй упражнения каждый день за 2 часа до еды.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой: 10 упражнений

1. «Ладони»

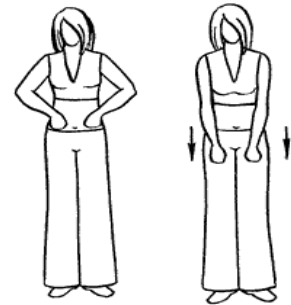
Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.



2. «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.

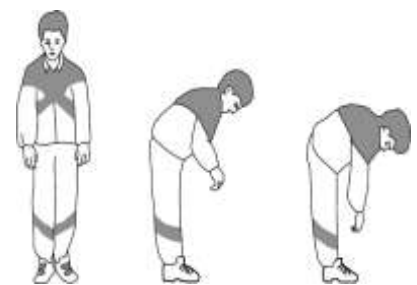
Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.



3. «Насос»

Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.

Ограничения: повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.

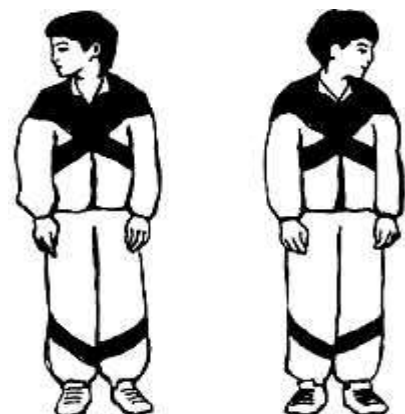


4. "Повороты головы"

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч.

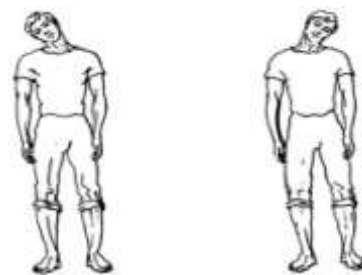
Выполняем поворот головы вправо, одновременно делая короткий, шумный вдох носом. Затем, не останавливая посередине движения голову, делаем то же самое в другую сторону.

Шею стараемся не напрягать. Делаем выдох ртом после каждого вдоха. Норма выполнения упражнения - 12 раз.



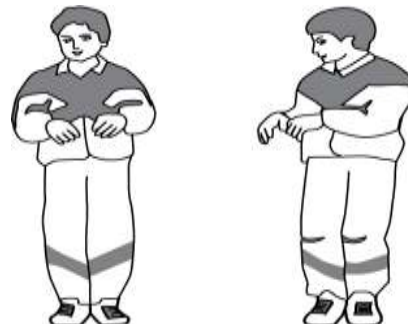
5. «Ушки»

Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох — пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.



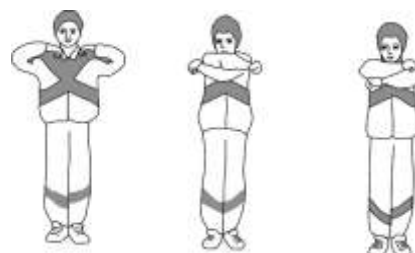
6. «Кошка»

Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии. Это упражнение можно выполнять, сидя на стуле или лежа в постели.



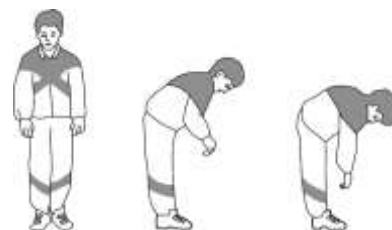
7. «Обнять плечи»

Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук. Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт. Упражнение не рекомендуется выполнять в первую неделю тренировок.



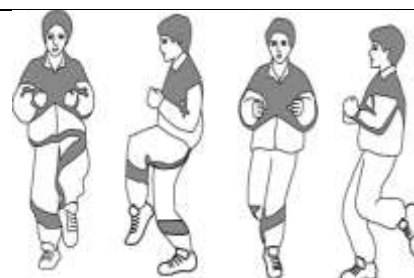
8. «Большой маятник»

Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.



9. «Шаги»

Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. Его также называют «передний шаг». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделайте легкое приседание и шумно вдохните, и выдохните через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять исходное положение. Повторите упражнение



<p>на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.</p> <p>Упражнение выполняется стоя или на ходу; можно перемещаться по комнате. Не забывайте о дыхании: строго одновременно делайте вдох и движение вверх.</p>	
<p>10. «Перекаты»</p> <p>Встаньте прямо, правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Переносите тяжесть тела на стоящую впереди ногу. Слегка присядьте на одной ноге и сделайте вдох, затем выпрямите колено и перенесите вес на ногу, стоящую позади. Всего нужно сделать от восьми до 32 вдохов-выдохов без остановки, меняя ноги. Это упражнение можно выполнять только стоя.</p>	