

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: «Ладошки», «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: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи» и «Большой маятник». Последнее упражнение — комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи».

Повтори комплекс упражнений 4 раза с небольшими перерывами.

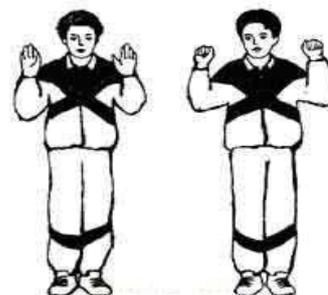
Гимнастика Стрельниковой помогает людям, страдающим от заикания. Чтобы избавиться от него, выполняй всего два упражнения — «Насос» и «Обхвати плечи». Именно эти упражнения помогают улучшить вентиляцию легких и выработать глубокое дыхание. К ним добавляются специальные звуковые упражнения для преодоления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

Выполняй упражнения каждый день за 2 часа до еды.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой: 10 упражнений

1. «Ладонки»

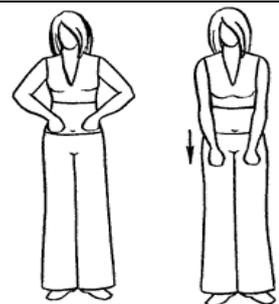
Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха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

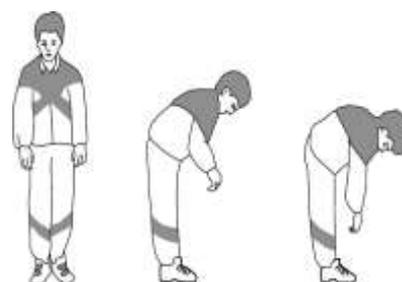
Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.



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.

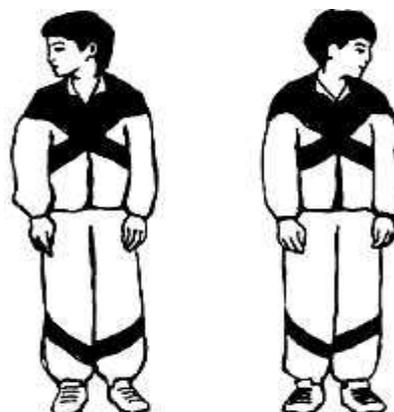


4. "Повороты головы"

Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч.

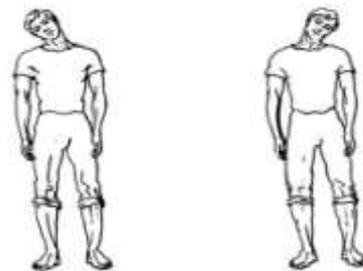
Выполняем поворот головы вправо, одновременно делая короткий, шумный вдох носом. Затем, не останавливая посередине движения голову, делаем то же самое в другую сторону.

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



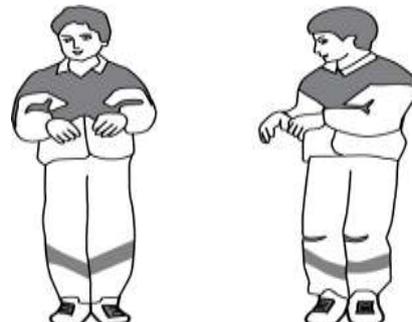
5. «Ушки»

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.



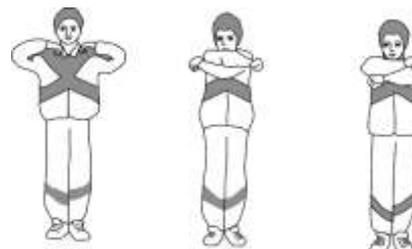
6. «Кошка»

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.



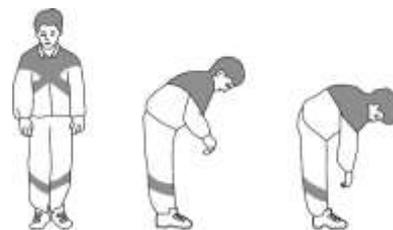
7. «Обнять плечи»

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.



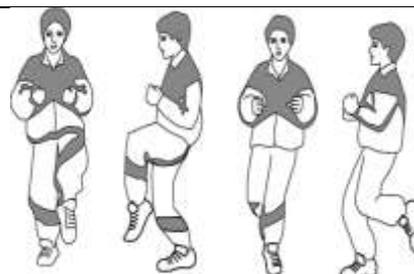
8. «Большой маятник»

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



на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.

Упражнение выполняется стоя или на ходу; можно перемещаться по комнате. Не забывайте о дыхании: строго одновременно делайте вдох и движение вверх.

10. «Перекаты»

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.

