

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21»

Методические рекомендации для воспитателей



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Дик Наталия Сергеевна

ГО Краснотурьинск
2021г.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это дыхание занятия, которые были разработаны Александрой Стрельниковой. Исходное назначение упражнений было для восстановления голоса певцов, но позже было доказано, что метод эффективен для лечения и профилактики широкого спектра заболеваний дыхательных путей, в частности астмы, туберкулеза и хронических бронхитов.

Основная идея учений заключается в сильном носовом дыхании при сжатии легких, и при одновременном напряжении различных мышц. Еще одно название методики – парадоксальное дыхание, в котором задействована мощная мышца – диафрагма.

Показания

Дыхательная гимнастика Стрельниковой показана при:

- беременности
- усталости и стрессе
- депрессии
- сосудистой дистонии
- неврозах
- эпилепсии
- гипертонии и других заболеваниях сердца и кровеносных сосудов
- сердечной аритмии и других заболеваниях сердца
- атеросклерозе сосудов головного мозга, хронических головных болях
- заболеваниях пищеварительной системы
- метаболических и эндокринных расстройствах
- болезнях костно-мышечной системы
- заболеваниях крови
- заикании
- импотенции и других сексуальных расстройствах
- женских болезнях
- ожирении



Как и любой эффективный метод парадоксального дыхания, дыхательная гимнастика по Стрельниковой имеет свои противопоказания, например, травмы головы, позвоночника, высокое кровяное давление, повышение температуры тела.

Для проведения упражнений не требуется никаких инструментов, только собственное тело и легкие.

История развития методики

Данные упражнения использовались самой Стрельниковой, еще в двадцатые годы прошлого века. Она активно работала над методом восстановления вокальных голосов. Первые положительные отзывы о методике были сделаны известными людьми, такими как Ротару, Миронов, Пугачева. Позже был создан Центр дыхательных упражнений Стрельниковой, ныне им руководит М. Щетинин, последователь Александры.

Глубокие дыхательные упражнения для снижения веса. Помимо лечебных целей методика активно применяется для похудения. Стресс может негативно повлиять на усилия в направлении потери веса. При стрессе, люди, как правило, едят больше калорийных продуктов, которые могут привести к увеличению вес.

Дыхательные упражнения могут помочь уменьшить стресс и помочь восстановить самоконтроль. Респирация способствует выделению неприятных ощущений и может помочь в релаксации.

Глубокое брюшное дыхание

Медленные дыхательные упражнения по системе Стрельниковой могут повлиять на нервную деятельность и позволят снизить уровень беспокойства. Поверхностная респирация может произойти во время стресса.

Глубокое брюшное дыхание, которое приносит дыхание глубоко внутри, помогает нейтрализовать поверхностную респирацию и создает ощущение покоя. Многие люди используют эту технику глубокого брюшного дыхания, чтобы уменьшить стресс и сосредоточиться на своей цели потери веса.

Для проведения упражнения нужно сесть в удобное положение и начать медленно выдыхать через нос, считая до пяти. Пусть весь воздух переходит в живот. Пауза должна быть сделана в нижней части дыхания на два счета, затем медленно нужно выдыхать, на счет пять, что позволит животу медленно освободиться от воздуха. Повторять занятие нужно пять-десять раз.

Сильфонные дыхательные упражнения

Сильфонное дыхание стимулирует энергию. Занятия активизируют легкие и грудь, чтобы обеспечить нормальное дыхание. Выполнить упражнения, можно сидя прямо в кресле. Для этого нужно закрыть рот, и вдыхать- выдыхать быстро.

Что бы легче было все делать, можно представить, что дыхание перемещается аналогично велосипедному насосу. Нужно продолжать учащенное дыхание в течение пятнадцати секунд, чтобы стимулировать энергию.

Выполнять это полезно для заряда энергии перед тренировками или кардио упражнениями.

Три части дыхания

Использование дыхательных упражнений является серьезным преимуществом для физического и эмоционального здоровья. Сознательно можно влиять на вегетативную нервную систему, которая регулирует функции организма, такие как пищеварение и кровообращение. Можно попробовать влиять на здоровье и благополучие, используя три части дыхательных упражнений. Видео занятие поможет понять все тонкости.

Для упражнения нужно сесть удобно. Выдыхать следует через нос, медленно отпуская поток воздуха из тела. Выпуск воздуха должен напоминать движение волны, позволяя воздуху выходить из груди, а затем верхней части живота и, наконец, диафрагмы. Пауза длится в течение двух секунд, после чего медленно нужно вдыхать, изменяя порядок. Повторять процедуру нужно от пяти до десяти вдохов.

Глубокие дыхательные упражнения для детей

Хотя ребенок рождается, глубоко дыша своим животиком, как правило, дыхание с груди начинается, когда малышу исполняется 6 лет. Оно ограничивает количество кислорода, поступающего в организм. Поэтому важно научить ребенка дышать правильно.

Многие простые упражнения могут помочь увеличить подачу кислорода ребенка и поощрять релаксацию. Релаксация и упражнения могут успокоить ребенка и перенаправить негативное поведение, связанное со стрессом, например, удары, крик или толкания, в более позитивное направление.



Есть ряд простых тренировок, которыми родители могут заниматься дома с ребёнком, которые снимают возбуждение, успокаивают.

Задание № 1

Оно отлично подходит для пробуждения и активизации. Для выполнения ребенок должен стоять, ноги при этом широко расставлены, руки свободно опущены вниз. Ребенок должен вдохнуть через нос, и медленно в это время поднимать руки над головой. Выдох делается через рот, а руки в это время опускаются вниз. Повторять занятие нужно в течение трех раз.

Задание № 2

Исходная поза, стоя, ноги находятся на уровне плеч. Цель — при каждом коротком вдохе ребенок должен сжимать свои ручки в кулаки. Вдох делается короткими рывками 4 раза, а выдох происходит плавно. Для отдыха дается не более пяти секунд, после чего все повторяется. В целом нужно сделать 24 раза.

Задание № 3

Это успокаивающий тренинг. Для его проведения следует стать в удобную позу. Делается большой вдох, заполняя все тело. Выдержав паузу 1-2 секунды, выдох делается медленно и плавно. Повторять эти действия нужно 4 или 5 раз. Ребенок постепенно должен ощутить гармонию и стать спокойнее.

Задание № 4

Помогает просыпаться и взбодрится. Делается оно сидя на голених, спина прямая, плечи ровные. Подбородок должен быть направлен вниз, нужно сделать три больших вдоха через нос, один сразу после другого. Выдох производится медленно через ноздри. Повторять эти действия нужно шесть или семь раз. В интернете можно скачать видео полным описанием упражнений.

Задание № 5

А для детей самого маленького возраста подойдет простое занятие. Ребенок должен лечь на спину, а на живот нужно поместить резиновую утку или маленькую мягкую игрушку. Во время того как малыш постоянно дышит, он должен следить за своим животиком, как он двигается вверх и вниз. Респирация, должна быть равномерной, так, чтобы резиновая утка или мягкая игрушка не падала.

Итоги

Неправильное дыхание вызывает сердечнососудистые заболевания и расстройства нервной системы, а значит, необходимо перепрограммировать естественные дыхательные техники.

Хотя все мы дышим воздухом, непрерывно всю жизнь, но лишь не многие на самом деле знают, как это делать правильно. Респирация является одной из наиболее важных физиологических функций, выполняемых организмом. Правильное дыхание позволяет получить достаточное количество кислорода, и обеспечить энергетические уровни человека всегда высокими.



Тело и ум соединены друг с другом, и принято считать, что дыхание действует как мост между ними. Таким образом, респирация оказывает влияние, как на здоровье тела, так и на ум. Проводя задания регулярно можно значительно улучшить здоровье и уменьшить напряжение и беспокойство. Это может омолодить всей системы тела, и эффективно бороться с негативными последствиями стресса на организм.

Делая дыхательные упражнения регулярно, на протяжении длительного периода времени можно увеличить свой жизненный потенциал, оградить от ряда заболеваний, а также улучшить качество жизни.

Будьте здоровы!