**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой считается уникальной методикой, которая выступает не только профилактическим средством от болезней всевозможного рода, но и эффективным их лечением. [Дыхательная гимнастика для детей](http://malutka.net/dykhatelnaya-gimnastika-dlya-detei) тем более полезна, что уже с самого раннего возраста помогает научить малыша правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета.

Создательница этой гимнастики – Александра Николаевна Стрельникова. Она прожила 77 лет и в своём пожилом возрасте ничего не знала о таких болезнях, как гипертония, остеохондроз, заболевания сердца, то есть фактически была совершенно здоровым человеком. Она была оперной певицей, театральным педагогом и автором этой замечательной дыхательной гимнастики. Данная гимнастика была особенно популярна у актёров и певцов.

Этой гимнастикой занимались: Людмила Касаткина, Армэн Джигарханян, Маргарита Терехова, Андрей Миронов, Лариса Голубкина, Татьяна Васильева и многих другие знаменитые актёры. Первоначально эта гимнастика создавалась как **средство для восстановления голоса у певцов.**В то же самое время эта гимнастика оказывает благоприятное воздействие на **сердечнососудистую систему.**

**В гимнастике А.Н. Стрельниковой, основное внимание уделяется именно вдоху**: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами. В то время, как выдох происходит спокойно и плавно, через нос или рот по желанию. По причине специфики дыхания методику Стрельниковой специалисты даже называют парадоксальной. Но при этом подтверждают ее незаменимую профилактическую и лечебную ценность. Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных.

В их числе:

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;

- сахарный диабет;

- болезни сердца;

- язвенная болезнь (в стадии ремиссии);

- заболевания неврологического характера.



При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. С помощью этой удивительной гимнастики можно вылечить даже сильное заикание у детей, не поддающееся другим методам воздействия (в том числе и гипнозу). Правда, для этого к основному комплексу индивидуально подбираются специальные упражнения.

С чего начать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой для детей?

Осваиваем дыхательную гимнастику Стрельниковой, начав **с трех базовых упражнений**. Все они выполняются в ритме строевого шага (если вы имеете слабое представление, что это такое, послушайте любой марш).

**«Ладошки»** (упражнение для разминки) Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

**«Погончики»** Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

**«Насос»** Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

**– общие рекомендации**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей подходит для ребятишек 3-4 лет. «Нижней» границы возраста практически не существует. Можно заниматься до глубокой старости, так что выполняйте упражнения **всей семьей!** Для первого занятия этих трех упражнений достаточно. На каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой. Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладошки» и «Погончики». Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами». Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через  час. Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично. При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайте внимание на выдох – он должен происходить естественно!

**Будьте здоровы!**

**Музыкальный руководитель – Костина Екатерина Владимировна**