МАДОУ «Детский сад №58»

Статья

здоровьесберегающей

направленности

для педагогов ДОУ и родителей

**«Польза гимнастики Стрельниковой»**

Подготовила

музыкальный руководитель

Васькова Оксана Петровна

Березники, 2020г.

**«Польза гимнастики Стрельниковой»**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод, созданный на рубеже 30-40-х годов в качестве способа восстановления певческого голоса. В 1972 году автор метода, педагог-фониатор Александра Николаевна Стрельникова, получила авторское свидетельство на свою разработку, прошедшую процедуру регистрации Государственным Институтом патентной экспертизы.



**Алекса́ндра Никола́евна Стре́льникова** **(1912—1989)** — оперная певица, педагог. Наряду со своей матерью **Александрой Северовной Стрельниковой** является соавтором комплекса дыхательной гимнастики, известного как **«Дыхательная гимнастика Стрельниковой».**

Поскольку пение является самой сложной функцией органов дыхания, гимнастические упражнения, восстанавливающие даже певческий голос, на пути к достижению цели восстанавливают функции более простые, а в первую очередь, нормальное дыхание. В результате ежедневные занятия помогают останавливать приступы удушья, снимают головные боли и боли в сердце, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую работоспособность.

**Основные принципы гимнастики**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой признана **уникальной** в своем роде технологией и оказывает быстрый благотворный эффект благодаря вдохам и выдохам. Верная методика дыхания по А.Н. Стрельниковой при каждом движении – обязательное условие. При ошибочном исполнении эффективность снижается в несколько раз.

**Вдох** производится на сжатии грудной клетки. В техниках Стрельниковой этот момент является пиком активности. Правильный вдох выполняется на протяжении 2 секунд, за которые трижды

втягивается воздух отрывистыми, резкими, короткими и шумными действиями.

**Выдох** проводится бесконтрольно, заострять на нем внимание не нужно. Организм произвольно выполняет это движение. Единственным ограничением становится правило: выдыхать необходимо через рот.

Дыхательная гимнастика по авторскому методу Стрельниковой подразумевает активное включение в работу всех систем и частей организма. В том числе задействуется диафрагма, которая активно используется во время пения. Оздоровительная технология упражнений подходит большинству людей, даже без спортивного опыта и не привыкших физическим нагрузкам.

**Упражнения**

**(занятия при различных заболеваниях)**

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех или иных заболеваний.

**1. Упражнение «Ладошки».**

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).,

**2. Упражнение «Погончики».**

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.

**3. Упражнение «Насос».**

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.

**Эффективность системы**

Благотворное влияние дыхательной гимнастики Стрельниковой подтверждено патентом, выданным автору в 1972 г. Однако популярностью методика Стрельниковой стала обладать еще в 1930-1940 г.г. Каждое движение и основная техника дыхания имеют ряд особенностей, приносящих благотворный оздоровительный эффект на организм:

* все комплексы движений сопровождаются на одной параллели с дыханием. В этот момент все ткани организма активизируются, усиливаются обменные процессы, вы том числе происходит насыщение кислородом клеток тела;
* правильно выполненный тройной вдох влияет на рецепторы носовых слизистых, в результате чего по цепочке задействуются все группы органов, напрямую или косвенно связанных с дыхательной системой. Происходит активизация иммунной системы и ускоряется процесс выздоровления человека от заболеваний [дыхательных путей](https://mayfairclub.ru/fizzaryadka-strelnikovoi-dlya-verhnih-dyhatelnyh-putei/);
* тройной довдох полностью заполняет легкие кислородом, расправляя складки и насыщая кровь. Объем каждого легкого увеличивается, в связи с чем глубина дыхания повышается и человек может дольше выдыхать. Такое свойство повышает качество голоса, чистоту и длину издаваемого звука, что просто необходимо для правильного и красивого пения;
* работа диафрагмы во время вдоха оказывает массажное воздействие на соприкасающиеся с ней органы, тем самым стимулируя их работу;
* глубокие довдохи по методике насыщают кору головного мозга кислородом. Это оказывает полезное воздействие на мыслительные процессы и улучшает работу центральной [нервной системы](https://mayfairclub.ru/setu-bandha-sarvangasana-poza-postroeniya-mosta-eka-pada-setu-bandha/);
* во время упражнений происходит стимуляция и самостоятельная регулировка обменных процессов человеческого оргнаизма.

Регулярные занятия гимнастикой Стрельниковой запускают оздоровительную систему организма в целом, а с первых минут упражнения улучшается работа и состояние дыхательных органов.

**Регулярные занятия гимнастикой Стрельниковой запускают оздоровительную систему организма в целом, а с первых минут упражнения улучшается работа и состояние дыхательных органов.**