

МАДОУ «Детский сад №58»

Статья
здоровьесберегающей
направленности

«Польза гимнастики по методу Стрельниковой»

Подготовила
музыкальный руководитель
Васькова Оксана Петровна

Березники, 2022г.

«Полезьа гимнастики по методу 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 Стрёлъникова (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.

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, в 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;
- 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 до вдохи по методике насыщают кору головного мозга кислородом. Это оказывает полезное воздействие на мыслительные процессы и улучшает работу центральной нервной системы;
- во время упражнений происходит стимуляция и самостоятельная регуляция обменных процессов человеческого организма. Регулярные занятия гимнастикой Стрельниковой запускают оздоровительную систему организма в целом, а с первых минут упражнения улучшается работа и состояние дыхательных органов.

Упражнения **(занятия при различных заболеваниях)**

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

1. Упражнение «Ладони».

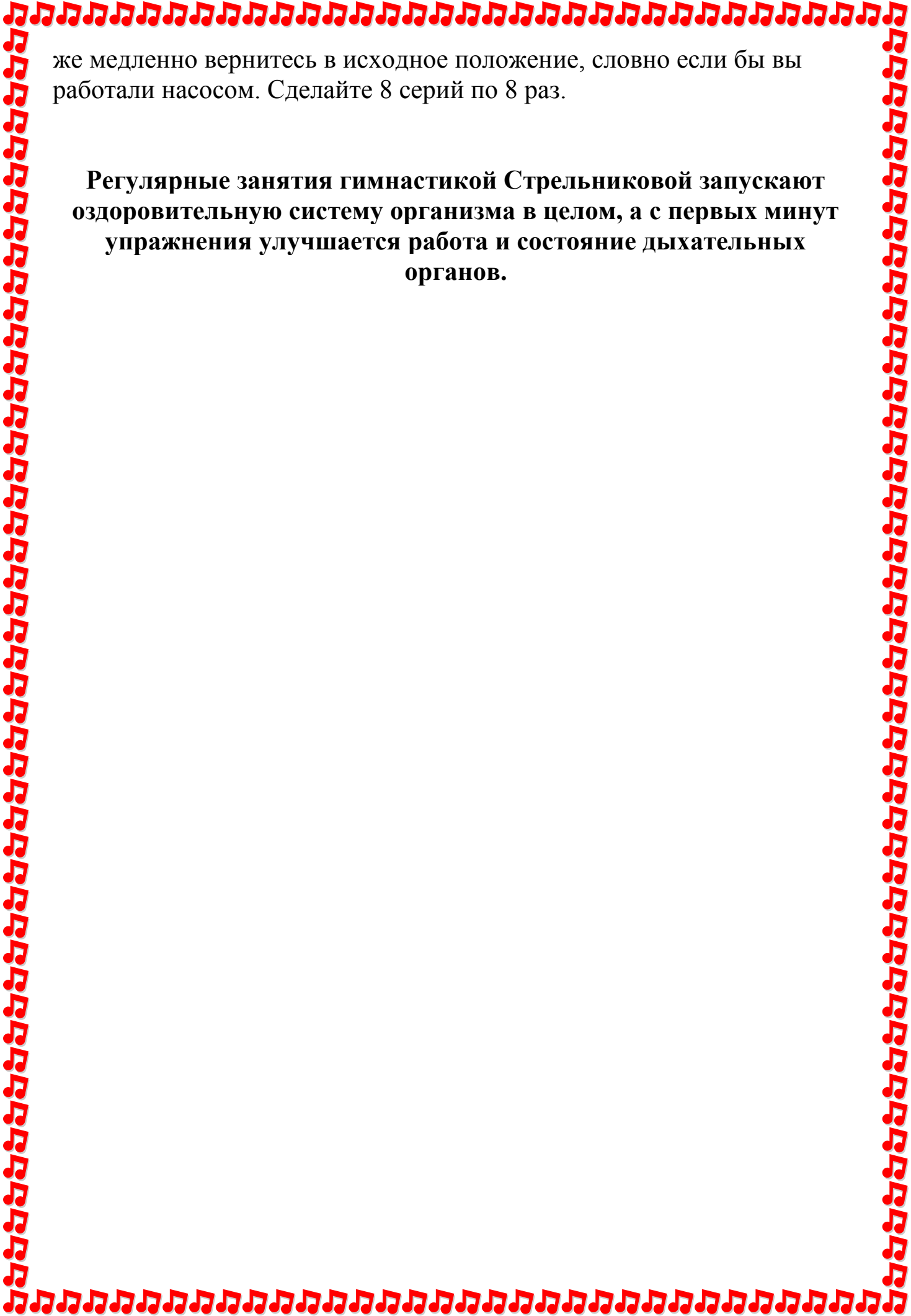
Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).

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.

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