Дыхание — сложный биологический процесс, который сопровождается потреблением кислорода и выделением углекислого газа. Оно является основой всего живого. Биологическая потребность в дыхании — базисная витальная потребность любого живого организма. В настоящее время все больше людей занимаются дыхательными гимнастиками для излечения от различных недугов. Они является отличным дополнением к физиотерапии, гомеопатическому или медикаментозному лечению. Ребенок, который научился глубоко и размеренно дышать во время упражнений, начинает и повседневной жизни использовать этот тип дыхания. Правильное дыхание очень полезно для формирования речевой и нервной системы. Ведь медленный выдох помогает снять напряжение, расслабиться и успокоиться.

**Дыхательная гимнастика для детей: Стрельникова**

Метод Стрельниковой часто называют парадоксальным по сравнению с остальными комплексами детской дыхательной гимнастики. Основная суть этой системы заключается в том, что она предлагает обращать внимание при выполнении упражнений на характер и качество вдохов. Когда выполняется дыхательная гимнастика для детей: Стрельникова считает вдох самым главным ее элементом. Именно на нем базируется весь комплекс упражнений. Согласно ее системе грудная клетка во время вдоха не расширяется, а сжимается из-за наклонов, поворотов корпуса, обхватывания ребер руками. При этом усиливается вентиляция легких, которые начинают очищаться от скопившейся мокроты и застойного воздуха. Это помогает укрепить дыхательную систему и лечить многие легочные и бронхиальные заболевания. Во время упражнений осуществляется интенсивное движение диафрагмой, которое усиливает ток крови и облегчает работу сердца. Всего базовый комплекс включает 14 упражнений, темп выполнения которых подбирается индивидуально.

**Основные правила гимнастики Стрельниковой**

Парадоксальная гимнастика Стрельниковой сочетает в себе физические и дыхательные упражнения. В начале семидесятых годов она была запатентована, после чего начала использоваться для лечения астматиков. Важно помнить, дыхательную гимнастику нельзя выполнять мимоходом — на нее нужно настроиться и полностью сконцентрироваться на выполнении упражнений. В ее основе лежат четыре основных правила. Во-первых, нужно постараться вложить максимум эмоций во вдох, чтобы он получился естественным: максимально коротким, активным и резким. Нужно тренировать активный вдох и пассивный, самопроизвольный выдох. Во-вторых, при выполнении упражнения, нужно соблюдать одновременность движений и вдохов, не контролируя выдох, который должен быть произвольным. Не нужно мешать уходить выдоху после каждого вдоха сколько угодно и как угодно, однако лучше выдыхать ртом, а не носом. В-третьих, вдохи нужно повторять так, словно происходит накачивание камеры или надувание воздушного шара. Пауза между вдохами составляет около 2-3 секунд, а между выдохами — несколько больше. В-четвертых, для каждого ребенка количество вдохов подряд определяется индивидуально, но он должен делать столько вдохов, сколько ему это делать комфортно, легко и свободно. Рекомендуется при нормальном самочувствии дышать сериями по несколько вдохов. Стрельникова особенно подчеркивала важность этого правила для тех, кто выбрал для оздоровления ее методику.

**Упражнения дыхательной гимнастики для детей**

Освоение дыхательной гимнастики Стрельникова предлагает начинать с трех первых базовых упражнений, которые выполняются в строевом ритме. Перед выполнением упражнений обязательно следует проветрить помещение. Упражнение «Ладошки»: нужно стать прямо, руки до локтя опустить вдоль тела. При выполнении упражнения работают только кисти рук. Во время вдоха ладошки сжимаются в кулачки, словно стараются что-то взять. Делается четыре шумных коротких вдоха. Выдох осуществляется произвольно — через нос или рот. Серию вдохов сменяет 3-5 секундный отдых, после чего следует — еще серия, состоящая из четырех вдохов. Всего необходимо сделать 24 серии по 4 вдоха. Упражнение «Погончики»: нужно стать прямо, руки расположены вдоль тела, а кисти сжаты в кулачки. При вдохе кулачки резко разжимаются, словно отталкивают что-то от себя к полу. Делается по 8 шумных коротких вдохов, после чего следует отдых. Всего рекомендуется выполнять 12 повторов. Упражнение «Насос»: нужно взять в руки палочку и приступить к выполнению пружинистых наклонов вперед. Вдох происходит во второй части наклона. После окончания наклона — вдох заканчивается. Вдохи нужно выполнять одновременно с наклонами ритмично, легко и часто. На выдох следует выпрямиться. Делается 8 вдохов без остановки, после отдыха упражнение повторяется. Всего выполняется 12 серий. Данное упражнение следует делать 3-4 раза в день. Оно считается самым результативным и помогает останавливать астматический и сердечный приступы. Упражнение «Ушки»: покачивание головой. При этом правым ухом нужно коснуться правого плеча, а левым — левого. Плечи остаются неподвижными.

**Гимнастика для новорожденных**

Упражнение «Малый маятник»: кивание головой назад — вперед, вдох — вдох. Желательно его делать по 8, 16, 32 вдохов подряд, до тех пор, пока это получаться у ребенка легко. Упражнение «Кошка»: движения напоминают кошку, которая крадется. Немного приседая, нужно переносить тяжесть тела сначала на левую ногу, затем на правую. При этом вдох выполняется в темпе шагов. Это упражнение может останавливать приступ астмы. Упражнение «Обними плечи»: руки нужно поднять на уровне плеч, ладони повернуть к себе на уровне груди. Руки нужно бросать навстречу друг другу таким образом, чтобы левая рука ложилась на правое плечо, а правая — под левую подмышку. Движения выполняются в темпе прогулочных шагов. При этом короткие вдохи повторяются одновременно с броском. Рекомендуется сделать два раза по 96 вдохов. Упражнение «Большой маятник» представляет собой комбинацию «Насоса» и «Обними плечи». Оно выполняется в темпе шагов — делается наклон вперед, руки направлены к земле — вдох. При возвращении в исходное положение делается выдох. Затем делается наклон назад, а руки обнимают плечи на вдохе. Упражнение выполняется по два раза по 96. Первый раз упражнения начинаются с «Насоса», а второй — с «Обними плечи». Упражнение «Полуприсяд вперед»: нужно левой ногой сделать шаг вперед, перенести на нее вес тела, наклониться вперед и сделать вдох, скрещивая руки перед собой. После этого следует вернуться в исходное положение, делая выдох. Аналогично выполняется правой ногой. Упражнение «Полуприсяд назад»: необходимо сделать левой ногой шаг назад, затем вес тела перенести на нее и вдохнуть. После этого следует вернуться в исходное положение и выдохнуть. То же самое выполняется с правой ногой.

**Общие рекомендации выполнения упражнений**

Дыхательная гимнастика подходит для детей 3-4 летнего возраста. Не стоит сразу выполнять целый комплекс упражнений на первых занятиях. Необходимо выбрать несколько самых интересных для ребенка. Так у него не появится ощущения, что гимнастика — это скучное и утомительное мероприятие. На первом занятии достаточно научиться выполнять первые три упражнения. Со временем их можно дополнять другими упражнениями из комплекса Стрельниковой. Важно помнить, что гимнастика всегда начинается упражнениями «Погончики» и «Ладошки». Базовый комплекс Стрельникова рекомендует выполнять по три «захода», каждый из которых состоит из выполнения последовательных упражнений. Однако, при нехватке времени достаточно будет одного-двух «заходов». Лучше всего заниматься утром до завтрака и в вечернее время до ужина. После приема пищи можно выполнять упражнения не раньше, чем через час. Нежелательно делать гимнастику перед сном, потому что она сильно бодрит и потом будет проблематично уложить ребенка. Для расслабления рекомендуется выполнить три упражнения дыхательной гимнастики для детей. А именно: «Рок-н-ролл» — нужно поднять колено вверх, потрясти им и поменять ногу «Пятка касается ягодиц» сопровождается прыжками, во время которых левая и правая пятка попеременно касается ягодиц. «Шаги» — ходьба по комнате в затухающем плавном темпе. Очень важно дыхательные упражнения выполнять правильно — вдох выполняется через нос, не поднимая плеч, а выдох происходит произвольно и медленно через рот.

**Польза дыхательной гимнастики**

Результаты занятий гимнастикой Стрельниковой впечатляют. Она помогает в лечении многих недугов, усиливая результативность медикаментозных и альтернативных методов лечения. При выполнении упражнений происходит активизация иммунных сил организма. Гимнастика помогает развивать пластичность, гибкость и исправить нарушение осанки у детей и подростков благодаря активности почти всех групп мышц при выполнении упражнений. В детском организме активизируется кислородный обмен, что способствует оптимизации и нормализации его работы. Гимнастика Стрельниковой помогает нормализовать температуру, волнение, давление, избавиться от сутулости, ликвидировать ночное недержание мочи. Также она помогает добиться положительной динамики при лечении заикания, которое занимает особое место среди многочисленных речевых расстройств. В связи с этим проблема адаптации этой гимнастики среди детей дошкольного возраста в современное время приобретает все большую актуальность. Но для этого основной комплекс дополняется специальными индивидуальными упражнениями. О дыхательной гимнастике Стрельниковой известно даже за рубежом. Покоряет доступность, простота методики и появление положительных результатов уже после нескольких занятий. Дыхательная гимнастика для детей несложная, не требует наличия больших помещений, использования больших энергетических затрат. Ее можно выполнять сидя и лежа, что очень актуально для нездоровых людей. С ее помощью можно остановить приступ удушья при астме и стенокардии. Регулярные занятия помогают навсегда излечить многие хронические заболевания, сохранить красоту тела и молодость организма.