

## **Детская дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой**

От болезни не застрахован никто, однако клиническими исследованиями подтверждено, что ребенку намного проще справиться даже с самым сложным заболеванием. Детская дыхательная гимнастика Стрельниковой – это уникальная лечебно-профилактическая мера, позволяющая:

- улучшить носовое дыхание и укрепить бронхо-лёгочную систему;
- повысить иммунитет;
- наладить дренажную функцию бронхов, убрать мокроту из бронхиального дерева;
- устранить застойные явления, улучшить кровоток и снять отек;
- нормализовать обменные процессы и устранить патологии;
- восстановить нервные регуляции со стороны ЦНС;
- исправить деформации грудной клетки, вызванные заболеванием.

### **Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при различных заболеваниях**

#### **Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при аденоидах**

Профилактические меры, такие как здоровый образ жизни и закаливание, позволяют повысить сопротивляемость детского организма к заболеваниям верхних дыхательных путей. Однако соблюдение определенного режима является достаточно долгим процессом, требующим больших временных затрат и упорства. Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это наиболее эффективная лечебно-профилактическая мера, которая позволяет не только быстро восстановить нормальное носовое дыхание, но и способствует укреплению всего организма в целом.

Для лечения аденоидов с применением методики Стрельниковой важно освоить весь комплекс упражнений, однако целесообразность применения отдельных упражнений определяется индивидуально в зависимости от степени развития заболевания. «Основной» комплекс дыхательной гимнастики включает в себя 14 упражнений, выполнение каждого из которых должно проходить в строгом соответствии с установленными правилами – это позволяет гарантировать быстрое достижение результатов.

При аденоидах особое внимание следует уделить упражнению «Кошка», «Перекаты» (переменный перенос тяжести тела с одной ноги на другую с одновременным резким вдохом) и «Шаги» (поочередное выполнение «Переднего» и «Заднего» шагов с резкими вдохами).

#### **Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при астме**

Острый бронхит, который не был своевременно вылечен, неизбежно влечет за собой целый ряд осложнений, что рано или поздно может вызвать серьезное и мучительное заболевание – бронхиальную астму. Периодические приступы удушья (бронхоспазмы) носят тяжелый и затяжной характер –

справиться с ними без применения ингалятора или специальных препаратов очень сложно.

Дыхательная гимнастика позволяет облегчить состояние пациента: регулярные ежедневные занятия сводят к минимуму приступы астмы, а при ежедневном выполнении в детском возрасте можно достичь больших успехов, вплоть до полного излечения. Огромное преимущество данного вида терапии – это возможность выполнять упражнения во время приступа. Необходимо выполнять весь «Основной» комплекс, акцентируя внимание на упражнениях «Насос» (легкий поклон с одновременным резким вдохом), «Обними плечи» (резкий вдох одновременно с каждым объятием) и «Повороты головы» (поворот головы с шумным вдохом носом).

### **Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей при заикании**

Причин, способствующих возникновению заикания много, но регулярные занятия дыхательной гимнастикой по методике Стрельниковой помогают улучшить речь и привести в нормальное рабочее состояние весь артикуляционный аппарат. Для лечения заикания ребенку полезно выполнять весь «Основной» комплекс, делая упор на «Насосе» и «Обними плечи». При резком вдохе носом воздух полностью заполняет легкие, способствуя выработке предельно глубокого дыхания. А специальные «Звуковые» упражнения укрепляют диафрагму и мышцы гортани, способствуя тесному смыканию голосовых складок.

С упражнениями, рекомендациями по выполнению гимнастики можно ознакомиться на сайте <https://strelnikova.ru/>