

Л.А. Вовк

Дышите на здоровье

*Из опыта работы врача по применению
дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой*

Омск
2008

ББК 28.082

В 48

Рецензент:

О.Л. Трещева, доктор педагогических наук, профессор Омского государственного университета путей сообщения, кафедра физического воспитания и спорта.

Вовк Л.А. Дышите на здоровье. Серия «Здоровые дети» / Л.А. Вовк. – Омск, «Издательский дом “Наука”», 2008.

В брошюре представлен опыт работы врача по применению дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Познакомиться с содержанием брошюры будет полезно больным и здоровым, родителям и детям, педагогам и врачам – всем, кто заботится о своем здоровье, кто занимается воспитанием и оздоровлением детей.

Брошюра издана в рамках проекта Омской городской общественной организации «Дар» - «Охрана здоровья – дело общее». Распространяется бесплатно

При реализации проекта использованы средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 30 июня 2007 года №367-рп.

Отзывы и пожелания просим присылать на электронный адрес: tkhanokh@mail.ru

Редактор:

Т.Б. Ханох, исполнительный директор ОГОО «Дар», руководитель программы «Здоровые дети».

ISBN 5-98806-102-0

© Л.А. Вовк, 2008

Содержание

От автора	4
Об А.Н. Стрельниковой и ее гимнастике	7
Парадоксальная гимнастика	10
Помогаем больным детям	13
Правила и упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой	16
<i>Десять правил исполнения дыхательной гимнастики</i>	16
<i>Основные упражнения</i>	16
<i>Памятка тем, кто решил освоить дыхательную гимнастику</i> <i>Стрельниковой</i>	18
Наша исследовательская работа	20
<i>Дыхательная гимнастика Стрельниковой в оздоровлении</i> <i>ослабленных детей</i>	20
<i>Дыхательная гимнастика Стрельниковой в коррекции</i> <i>эмоционального состояния детей</i>	20
<i>Дыхательная гимнастика Стрельниковой в комплексном лечении</i> <i>логоневроза</i>	22
Методические рекомендации по работе с дошкольниками	24
Методические рекомендации по работе с младшими школьниками	28
Работа с родителями	29
Отзывы о дыхательной гимнастике Стрельниковой	30
Слово об авторе	32
Литература	33

Посвящается любящим и заботливым родителям

От автора

«Я бесконечно благодарна журналистам и специалистам – всем, кто помогал и помогает пропагандировать мою гимнастику».

Александра Стрельникова

Мое знакомство с дыхательной гимнастикой Стрельниковой состоялось в 1991 году. Произошло это совершенно случайно, на занятиях в медицинском колледже, где я преподаю. С удивлением узнала, что одна из моих студенток с помощью этой гимнастики вылечилась от хронического тонзиллита. Девушка назвала автора гимнастики и показала упражнения, которым ее научила тетя, инструктор физической культуры.

Педиатр, с большим стажем работы, я не понаслышке знала о трудности лечения хронического тонзиллита и травмирующей операции тонзилэктомии (удаление гланд). Поэтому понятен мой интерес, к целительной гимнастике и ее автору. Поиски литературы по данной теме привели меня в библиотеку.

В медицинской литературе того периода о дыхательной гимнастике Стрельниковой не упоминалось. Патент на свое изобретение Александра Николаевна получила еще в 1973 году.

Дыхательная гимнастика помогла многим людям излечиться от различных болезней. Однако А.Н. Стрельникова не была медицинским работником, поэтому врачи академического профиля относились к ее «детису» с большим недоверием.

Руководители официальной медицины проводили многочисленные проверки, подвергали методику сомнению, не желая признавать очевидного факта – дыхательная гимнастика Стрельниковой доступна, безопасна и эффективна.

В библиотеке я нашла лишь тоненькую брошюру И.Н. Кочетковой «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой». Из нее узнала, что прием Александры Николаевны ведет у себя дома, был назван адрес и номер телефона. Позвонила по этому телефону. Мне ответил Михаил Николаевич Щетинин, ученик А.Н. Стрельниковой. Сама она в 1989 году трагически погибла.

Когда-то М.Н. Щетинин был пациентом Александры Николаевны. Благодаря дыхательной гимнастике он вылечился от бронхиальной астмы, восстановил носовое дыхание и голос, развил свои певческие способности и окончил театральный институт.

Михаил Николаевич получил также медицинское образование, продолжил дело своей наставницы и всю свою жизнь связал с лечением других людей. Он не только досконально освоил дыхательную гимнастику, но и стал ее заинтересованным, талантливым пропагандистом.

Между нами завязалась переписка. В письмах Михаил Николаевич прислал мне

копии важных бумаг: патента А.Н. Стрельниковой и оформленного при жизни Александры Николаевны юридического документа на право владения авторской методикой лечения, выданного ее единственному ученику М.Н. Щетинину.

Были присланы копии результатов исследовательских работ, проведенных по его инициативе в лечебных учреждениях г. Москвы, копии писем известных артистов в защиту уникальной методики. Полученные материалы увеличили мой интерес к дыхательной гимнастике.

Для меня, как врача, важно было понять механизм воздействия дыхательной гимнастики Стрельниковой на организм и выявить показания к применению. Вначале опробовала комплекс упражнений на себе и своих коллегах, затем на студентах, имеющих заболевания органов дыхания.

Результаты были поразительные – у всех, кто освоил дыхательную гимнастику и регулярно занимался ею, улучшалось самочувствие, исчезали симптомы простудных заболеваний, нормализовалось артериальное давление, поднималось настроение.

Убедившись в безопасности и эффективности дыхательной гимнастики Стрельниковой, я вместе со студентами медицинского колледжа провела исследовательскую работу в нескольких дошкольных образовательных учреждениях г. Омска. Изучали воздействие дыхательной гимнастики на детей с иммунодефицитом («группа риска») и логоневрозом (заиканием).

Полученные результаты убедительно показали универсальное и глубокое положительное воздействие методики Стрельниковой на организм и ее высокую эффективность. У детей наблюдалось изменение иммунограммы, происходила коррекция иммуноглобулинов, отвечающих за вирусную и бактериальную защиту организма. К сожалению, такие глубокие исследования при жизни А.Н. Стрельниковой не проводились.

В 1994 году состоялась моя встреча в Москве с М. Н. Щетининым. Я побывала в квартире, где жила и работала Александра Николаевна, где все сохранилось, как было при ее жизни.

В настоящее время здесь организован Центр дыхательной гимнастики Стрельниковой, в котором трудится ее ученик и последователь М. Н. Щетинин. Он в течение двенадцати лет непосредственно работал с А.Н. Стрельниковой и прекрасно владеет методикой. Побывала на занятиях Михаила Николаевича и ознакомила его с результатами своих исследований.

Получив одобрение ученика А.Н. Стрельниковой, начала заниматься лечением детей, имеющих аденоиды, страдающих хроническим тонзиллитом, хроническим бронхитом, бронхиальной астмой. Во всех случаях наблюдалась положительная динамика, что подтверждалось лабораторными анализами. Моя уверенность в целительных свойствах гимнастики Стрельниковой росла.

В настоящее время издан ряд книг М. Н. Щетинина. В них он не только дает

рекомендации по дыхательной гимнастике, но и приводит отзывы известных ученых-медиков о ее высокой эффективности в профилактике и лечении многих болезней. Об этом говорят и результаты, полученные в различных лечебных учреждениях г. Москвы.

Мой личный врачебный опыт подтверждает уникальные возможности данного метода. С его помощью можно добиться значительных положительных результатов при многих заболеваниях. Причем часто эффект проявляется быстрее и значительнее, чем при длительном консервативном или даже хирургическом лечении.

С 1998 года руковожу «Школой здоровья» при Омском медицинском колледже Росздрава, где дыхательная гимнастика Стрельниковой является одним из элементов оздоровления.

Особенно привлекательна эта гимнастика для оздоровления детей. Ее можно проводить в виде игры, что снимает страх и скованность детей. Дыхательная гимнастика способствует физическому развитию детей, нормализует их эмоционально-психическое состояние, успокаивает, раскрепощает, придает уверенность в своих силах.

При проведении дыхательной гимнастики в детском коллективе облегчается воспитание коммуникативных навыков, формируется доброжелательное отношение детей между собой и с взрослыми. Накопленный опыт позволил мне разработать методику проведения данной гимнастики с детьми.

С 2004 года сотрудничаю с Омской городской общественной организацией «Дар» по программе «Здоровые дети». В рамках данной программы провожу семинары-практикумы со специалистами детских садов, обучаю их дыхательной гимнастике Стрельниковой. Записала аудио- и видеодиски с комплексом упражнений этой гимнастики.

В пятнадцати детских садах, работающих по программе «Здоровые дети» дыхательная гимнастика систематически проводится в группах, на занятиях физкультурой, музыкальных занятиях и во время прогулок. В некоторых детских садах организовано систематическое занятие дыхательной гимнастикой членов коллектива.

Можно уже говорить о результатах такой последовательной работы. В среднем, заболеваемость детей в детских садах снизилась на 10-15%, существенно понизился уровень простудных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп и др.). Воспитатели отмечают, что дети, занимающиеся дыхательной гимнастикой, становятся более спокойными и уверенными в себе.

К сожалению, малая осведомленность и отсутствие специальной литературы затрудняет распространение дыхательной гимнастики Стрельниковой. Данная брошюра написана в ответ на запрос специалистов детских садов и школ, опробовавших этот метод оздоровления и получивших первые положительные результаты.

В работе с детьми необходимо использовать особые подходы и методики, они

изложены в брошюре. Здесь же приведены консультации и советы, которые помогут проводить занятия результативно, интересно, творчески.

Настоятельно рекомендую специалистам детских учреждений и родителям овладеть дыхательной гимнастикой Стрельниковой как эффективным, безопасным и доступным методом сохранения и укрепления здоровья. Эта замечательная гимнастика должна занять достойное место в оздоровительной работе с детьми.

С уважением Л. Вовк, врач-педиатр,
преподаватель валеологии Омского
медицинского колледжа Росздрава,
руководитель «Школы здоровья»,
заслуженный учитель РФ.

Об А.Н. Стрельниковой и ее гимнастике

«Не один десяток лет моя парадоксальная гимнастика помогает людям вернуть здоровье. Думала ли я об этом, когда искала всего лишь способ вернуть свой утерянный певческий голос. Но из маленького зернышка выросла целая система занятий. И теперь она служит людям».

Александра Стрельникова

Узнав историю возникновения чудесной гимнастики, прочитав воспоминания известных артистов о работе с Александрой Николаевной и письма ее пациентов, побывав в квартире А.Н. Стрельниковой и познакомившись с ее учеником М.Н. Щетининым, я поняла, что обязана как врач пропагандировать эту методику, не допуская искажений и ошибок.

Автор дыхательной гимнастики - Александра Николаевна Стрельникова, певица и преподаватель. Основы гимнастики заложила ее мать - Александра Северовна Стрельникова, тоже педагог-вокалист.

Еще в довоенные годы А.С. Стрельникова применяла отдельные упражнения будущей уникальной системы. После войны мать и дочь работали в Москве в различных театрах, занимаясь постановкой голоса драматическим актерам и певцам оперы и эстрады.

Молва об удивительной гимнастике, после которой голос звучит чище и звонче, стала распространяться по Москве. Окрыленная успехом, Александра Николаевна решает подать заявку на изобретение. К этому времени поликлиника Большого театра отправляла к Стрельниковой актеров и певцов уже 17 лет, а лор-кабинет Гнесенского института – 7 лет.

В Институте им. Вишневского проверили результаты применения дыхательной гимнастики Стрельниковой на спирографе и капнографе. Были обследованы люди, занимающиеся этой гимнастикой много лет. Получены отличные результаты – увеличился объем легких, улучшился газообмен.

Всесоюзный научно-исследовательский институт патентной экспертизы 28 сентября 1973 года зарегистрировал авторское право А.Н. Стрельниковой на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса» и выдал авторское свидетельство № 411865.

Список болезней, при которых дыхательная гимнастика Стрельниковой была эффективна и помогала стал расширяться. Оказалось, что у всех пациентов улучшался не только голос, но и самочувствие. Исчезали симптомы многих заболеваний, в том числе, бронхиальной астмы. Об уникальной целительной гимнастике стала писать центральная пресса. Очередь на прием к Александре Николаевне, выстраивалась с первого по четвертый этаж, на котором находилась ее квартира.

Официальная медицина требовала от А.Н. Стрельниковой научного обоснования созданной ею гимнастики, без которого запрещала применение этого метода в лечебных учреждениях. Александра Николаевна сама просила провести исследования, чтобы доказать необходимость ее гимнастики задыхающимся людям. Но подобные исследования не проводились.

В защиту гимнастики Стрельниковой выступили известные актеры: Р. Плятт, Г. Тараторкин, В. Талызина, М. Терехова, Л. Касаткина, А. Джигарханян. Поддержали гимнастику режиссер М. Захаров и певица О. Воронец.

Редакции медицинских газет и журналов были просто «завалены» письмами-просьбами дать возможность прочесть о гимнастике Стрельниковой и назвать адрес автора этой необычной и эффективной методики лечения. В различных газетах и журналах появились статьи о дыхательной гимнастике. Однако медицинские чиновники были непреклонны: «Стрельникова не медик, поэтому лечить права не имеет».

В 1989 году А.Н.Стрельникова трагически погибла – попала под мотоцикл. Ей было в то время 77 лет, но она была полна сил и творческих замыслов. Дело своей учительницы продолжил М.Н. Щетинин. Он сумел защитить и отстоять дыхательную гимнастику Стрельниковой, стал ее активным пропагандистом.

В разные годы высокую оценку дыхательной гимнастике Стрельниковой, как методу профилактики и лечения многих заболеваний, дали видные ученые:

- М.И. Анохин, д.м.н. профессор, главный специалист по функциональной диагностике г. Москвы;
- В.А. Загорянская-Фельдман, д.м.н. профессор, хирург-отоларинголог;
- Л.Г. Кузьменко, д.м.н. профессор, зав. кафедрой детских болезней Российского университета дружбы народов;
- Н.А. Агаджанян, д.м.н. академик РАМН.

Уникальный метод был сохранен, стала проводиться исследовательская работа по изучению эффективности дыхательной гимнастики Стрельниковой в оздоровительной и лечебной деятельности. Эффект определялся на основании функции внешнего дыхания, показателей спирометрии, пробы Генче, газового состава крови, рентгенологического исследования легких, показателей ЭКГ, АД, пульсометрии, пневмотахометрии.

В 1986-1988 гг. в городской клинической больнице № 50 г. Москвы при использовании гимнастики Стрельниковой наблюдались положительные физиологические сдвиги у пациентов, укорачивались сроки лечения при консервативном лечении. В хирургическом отделении получен удивительный заживляющий эффект послеоперационных больных.

Исследования, проведенные в 1992 г в ЦНИИ туберкулеза, показали заметное улучшение общего состояния больных, гемодинамики, ЭКГ и функции внешнего дыхания. Было доказано, что при использовании дыхательной гимнастики быстрее рассасываются инфильтративные изменения в легких и наступает заживление полостей распада.

Официальная медицина признала неоспоримое положительное воздействие дыхательной гимнастики Стрельниковой. Михаил Николаевич Щетинин в 2002 году был награжден Почетной медалью Российской Академии естественных наук «За практический вклад в укреплении здоровья нации».

В 2003 году он получил патент на изобретение «Способ лечения заболеваний верхних дыхательных путей» (№ 2214812). В настоящее время доктор М.Н. Щетинин руководит Центром дыхательной гимнастики им. А.Н. Стрельниковой, является консультантом лечебных учреждений Москвы и Санкт-Петербурга.

Приводим перечень учреждений г. Москвы, где проводится лечебная и экспериментально-исследовательская работа:

- Центральная поликлиника № 1 МВД;
- Российский университет дружбы народов, кафедра нормальной физиологии;
- Центральный научно-исследовательский институт туберкулеза;
- Гарнизонная поликлиника № 9;
- Медицинский стоматологический институт, кафедра хирургических болезней;
- Детская городская поликлиника № 69.

Я уверена, что, будучи врачом, А.Н. Стрельникова вряд ли бы создала свою гимнастику, т.к. ортодоксальная медицина неразрывно связывает вдох и выдох. Но она была певицей и профессионально понимала большое значение вдоха для певческого голоса.

Когда-то Александра Николаевна потеряла голос. С помощью своей матери она разработала дыхательную гимнастику и с ее помощью восстановила голос. Затем стала использовать эту методику в работе с актерами и певцами.

Стрельниковская гимнастика универсальна и очень эффективна. Она успешно лечит заболевания органов дыхания: хронический тонзиллит, ринит (насморк), гайморит, хронический бронхит, хроническую пневмонию, бронхиальную астму. Дает хорошие результаты при лечении вегетососудистой дистонии, артериальной гипертензии, язвенной болезни, логоневроза. Мой врачебный опыт подтверждает, что перечисленные заболевания действительно отступают при систематических занятиях дыхательной гимнастикой Стрельниковой.

Проходят годы, но остается светлая память об Александре Николаевне Стрельниковой, которой множество больных людей обязано своим выздоровлением. Мне хочется, чтобы эта книга помогла преодолеть скептицизм среди медиков по поводу лечения стрельниковской гимнастикой.

Для занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой не требуется особых условий – специальной одежды, помещения, снарядов, даже специально отведенного времени. Ее можно и нужно включать в общеразвивающий комплекс физических упражнений в дошкольных учреждениях, уроки физической культуры в школе.

Знать об этой гимнастике и ее уникальных возможностях должны родители, воспитатели, учителя. С ней обязательно должны быть знакомы педиатры, детские стоматологи-ортодонты, лор-врачи, логопеды. Я много раз проводила семинары с педагогами, врачами. Данная книга поможет донести информацию до большего числа специалистов и сделает ее более доступной.

Парадоксальная гимнастика

«Чем сильнее волна ударила о берег – тем дальше отошла, чем резче ветер дерево согнул – тем резче оно выпрямилось. И чем активнее вдох, тем легче уходит выдох, уходит самопроизвольно».

Александра Стрельникова

Остановлюсь подробнее на теоретической основе дыхательной гимнастики Стрельниковой, которую часто называют парадоксальной. Феномен кроется в двух важных особенностях данной методики.

Во-первых, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой – это своеобразное сочетание дыхательных и физических упражнений. Вдох происходит во время движений, сжимающих грудную клетку, в то время как в традиционной классической гимнастике вдох выполняется при движениях, расширяющих грудную клетку (руки вверх – вдох, руки вниз, наклон – выдох).

Во-вторых, во всех других видах дыхательных гимнастик вдох обязательно связан с выдохом. В дыхательной гимнастике Стрельниковой тренируется только вдох, выдох здесь пассивный, незаметный.

В правильном дыхании после вдоха и после выдоха должны быть паузы, во время которых содержание углекислого газа повышается. Мы так дышать не привыкли и дышим автоматически, не задумываясь над этим процессом.

С детства нас приучили к мысли, что главное в дыхании – это поступление кислорода, необходимого организму. Вдох надо делать мощный, глубокий, чтобы набрать в легкие как можно больше воздуха, а, следовательно, и кислорода. Вспомните рекомендации к гимнастическим комплексам: «Приподнялись на носки, руки вверх, потянулись, глубокий вдох, наклонились – выдох».

Именно о кислороде мы беспокоимся, когда открываем форточки и бываем в лесу. Об углекислом газе чаще говорим, как о результате окислительных процессов, «шлаке», о необходимости его удаления из организма.

Физиологические процессы в организме значительно сложнее. Кислород необходим, но при дыхании не менее важен углекислый газ. Все известные методы оздоровительного дыхания (по Бутейко, Стрельниковой, Фролову, йоговское дыхание) основаны на накоплении в организме углекислого газа.

Дело в том, что в клетках нашего организма содержится 2% кислорода и 7% углекислого газа. Эта углекислота играет важнейшую роль в обменных процессах. При падении уровня ее содержания в клетках нарушается метаболизм, что ведет к болезням.

В атмосферном воздухе углекислого газа чрезвычайно мало – всего 0,03%. Откуда же тогда организм берет углекислоту? Все объясняется просто. Она - продукт химических реакций, протекающих на клеточном уровне.

Любой школьник знает, что венозная кровь выносит углекислый газ в легкие, а оттуда он удаляется с выдыхаемым воздухом. Но это не совсем так. Богатая углекислым газом венозная кровь попадает в легкие, где углекислый газ растворяется в альвеолярном воздухе. Часть углекислого газа выделяется из организма на выдохе, другая часть из альвеол легких поступает в артериальную кровь, где его содержится до 6,5 %.

Если в альвеолярном воздухе углекислого газа окажется мало, возможен его отток в артериальную кровь из клеток. Это приводит к нарушению баланса кислорода и углекислого газа в клетках. Значит важно не вымыть глубоким дыханием, особенно выдохом, углекислоту из легких.

Техника дыхательной гимнастики Стрельниковой связана с резким, шумным вдохом через нос и незаметным, тихим выдохом через рот. Резкие вдохи не сопровождаются обязательными по силе адекватными выдохами, что приводит к накоплению в альвеолярном воздухе углекислого газа.

В стрельниковской гимнастике есть понятие «вдох-движение», т.е. каждый вдох сопровождается движением. Само по себе, движение – это активизация окислительных процессов, увеличивающая потребность клеток в кислороде и содержание углекислого газа в крови. Делая упражнения, сжимающие грудную клетку, мы способствуем накоплению углекислоты в организме.

Кроме того, резкий вдох раздражает обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Усиливается передача нервных импульсов. Не случайно дыхательная гимнастика Стрельниковой вызывает общую физиологическую реакцию всего организма.

При выполнении гимнастики Стрельниковой в организме постепенно накапливается углекислый газ. Исследования показали его важную роль в обмене ионов натрия, влияющем на возбудимость центральной нервной системы, ферментативную и гормональную активность.

Углекислота является пусковым механизмом, своеобразным катализатором окислительных процессов, активизирует выработку ферментов и гормонов. Она активизирует гипоталамус и гипофиз, которые влияют на всю эндокринную систему человека.

И наоборот, обеднение крови углекислым газом вызывает защитную реакцию организма: спазм бронхов и сосудов, увеличение продукции холестерина, уплотняющего клеточные мембраны в легких и сосудах. Результат такой защитной реакции – сужение бронхов и, как результат, одышка, повышение или понижение артериального давления и др.

Образующиеся ферменты ускоряют разнообразные процессы, протекающие в организме, прежде всего, пищеварение и выведение шлаков (продуктов неполного обмена веществ). Это важно, так как накопление шлаков – одна из причин возникновения многих заболеваний (артриты, артрозы, остеохондроз).

Ферментативная и гормональная деятельность каждого человека строго индивидуальна. Каждый организм начинает осуществлять процессы и вырабатывать вещества, необходимые именно ему. Можно сказать, в организме начинает работать аптека здоровья, строго индивидуальная, которая зависит от пола, возраста, уровня здоровья и заболевания пациента. Таким путем осуществляется самостоятельное, без медикаментов оздоровление и даже лечение организма.

Во время выполнения дыхательной гимнастики в организме вырабатываются гормоны удовольствия – эндорфины. Человек чувствует прилив сил, радость, меньше страдает от стрессов. Сон становится более глубоким и полноценным. Большинство заболеваний имеет психосоматический характер, поэтому снятие напряжения – неперемное условие их профилактики.

Очень важно, что дыхательная гимнастика Стрельниковой формирует носовое дыхание. Воздух, проходя через носовую полость, согревается, увлажняется и обеззараживается. При дыхании через рот такой предварительной обработки воздуха не происходит, отсюда разнообразные простудные заболевания. Затрудненное носовое дыхание вызывает рассеянность, заметно снижает развитие умственных способностей.

Мой практический опыт доказал – стрельниковская гимнастика позволяет надолго, а порой навсегда, забыть о хроническом тонзиллите, вазомоторном рините, гайморите, аденоидах и респираторных аллергиях. Систематическое применение дыхательной гимнастики с профилактической целью у детей позволяет снизить частоту ОРЗ в 2-4 раза.

Данная гимнастика показана и при других заболеваниях, которые встречаются у взрослых: бронхиальная астма, бронхит с астмотоидными явлениями, язвенная болезнь, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь, гиподисфункция щитовидной железы, варикозная болезнь, остеохондроз.

Прекрасно зарекомендовала себя дыхательная гимнастика при оздоровлении, как женщин, так и мужчин в период возрастного угасания половой функции.

При выполнении дыхательных упражнений нужно внимательно прислушиваться к себе. Могут появиться неприятные ощущения: головокружение, зевота, режущее першение в носу. Это вовсе не означает, что гимнастика вам не подходит. Просто организм подает сигнал, что действовать следует осторожно и постепенно: снизить нагрузку или сделать паузу.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой не имеет противопоказаний, ее невозможно передозировать, она никогда не надоедает. Один-два месяца регулярных занятий и результат не заставит себя ждать. Хорошее настроение, высокая работоспособность, улучшение самочувствия – лучшая награда за приложенные усилия.

Стрельниковская гимнастика снимает усталость и поднимает жизненный тонус. Поэтому тот, кто не имеет проблем в печальном списке болезней, тоже может заняться ею. Выполняйте комплекс упражнений ежедневно или, по крайней мере, 2-3 раза в неделю. Это повысит защитные силы организма и убережет вас от многих заболеваний. Это, по сути дела, один из элементов техники безопасности для успешного выживания в условиях XXI века.

Помогаем больным детям

«Я поняла: потеря голоса по сравнению с бронхиальной астмой – пустяк. Не петь не беда, а вот когда умирает от удушья трехлетний ребенок...».

Александра Стрельникова

Самое большое желание у родителей – чтобы их дети были здоровыми. А что делать, если ребенок часто простужается, и практически нет светлого промежутка, чтобы заняться закаливанием? Если диагнозы не уместятся на одной странице, и история развития ребенка превращается в историю его болезней? Если ребенок бледен и потлив, вял и капризен?

Уважаемые родители, воспитатели! Если вам хорошо знакома описанная выше картина, осваивайте вместе с ребенком методику дыхательной гимнастики Стрельниковой – это отличная профилактика болезней и эффективная оздоровительная процедура. Попутно вы приобретете позитив, бодрость и распрощаетесь с некоторыми из ваших болезней.

Есть категория детей, которых относят к группе иммунодефицита (группе риска). Это часто болеющие дети, подверженные лор-заболеваниям и заболеваниям бронхо-легочной системы (ОРЗ, ОРВИ, ангина, гайморит, отит, бронхит, пневмония).

Множественно повторяясь, простудные заболевания у таких детей могут привести к грозным осложнениям. Чаще всего возникают ревматизм, пиелонефрит, хронический тонзиллит и др. Формируется порочный круг заболеваний – настоящий ад для ребенка и родителей; вырваться из него чрезвычайно трудно.

Способов лечения иммунодефицита много, но далеко не все из них дают положительный практический результат. Включение в комплекс лечения ребенка дыхательной гимнастики Стрельниковой позволяет успешно справиться с проблемой.

Среди моих пациентов были дети с разросшейся носоглоточной миндалиной – аденоидами. В основе данной проблемы лежит, в первую очередь, иммунодефицит. Дети часто болеют, поэтому у них разрастается лимфоидная ткань в носоглотке.

Аденоиды затрудняют носовое дыхание, дети дышат ртом. Холодный инфицированный воздух, не прошедший предварительную обработку в полости носа, вызывает острые респираторные заболевания (ринит, тонзиллит, фарингит и др.). Создается порочный круг – ребенок часто болеет, носовое дыхание затруднено и, как следствие, новое заболевание.

Чтобы восстановить носовое дыхание, врачи обычно предлагают удалить аденоиды. Это довольно кровавая операция, часто вызывающая у ребенка стресс. Кроме того, только удаление аденоидов, без повышения иммунитета, проблему не решит.

Привычное для ребенка дыхание ртом при недостаточном иммунитете вновь приводит к простудным заболеваниям. Организм вырабатывает механизм защиты – восстанавливает лимфоидную ткань, иногда в патологических размерах.

Нередко детям делают операции дважды, а носовое дыхание не улучшается. Появляется аденоидный тип лица, развивается неправильный прикус – прагнатия. Ребенок ночью дышит с храпом, у него непрекращающийся насморк, ухудшается слух.

Разумнее всего, одновременно работать с иммунитетом и восстанавливать носовое дыхание. Научить ребенка дышать носом трудно, нужны усилия и терпение врачей, родителей. Авторитетно заявляю: дыхательная гимнастика Стрельниковой - лучший способ приучить ребенка дышать носом. Оно позволяет легко, в виде игры решить эту непростую задачу.

Действие дыхательной гимнастики на одновременное формирование рефлекса носового дыхания и повышение иммунитета проявляется уже через месяц. Ребенок начинает дышать носом, исчезает ночной храп, излечивается хронический насморк.

Обследование детей у лор-врача показало, что после занятий дыхательной гимнастикой уменьшаются даже аденоиды II степени. Это позволяет обойтись без операции, а также избежать рецидива.

В течение двух месяцев в детской стоматологической поликлинике № 1 я работала с детьми, имеющими аномалии развития верхней или нижней челюсти. Для исправления прикуса им требовалось длительное лечение у детского стоматолога – ортодонта. Вошедшие в группу дети нуждались в восстановлении носового дыхания.

Работа ортодонта осложняется, если у ребенка хронический насморк, гайморит, аденоиды, хронический тонзиллит. Занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой значительно облегчили и ускорили процесс лечения у специалиста и помогли существенно оздоровить детей.

Дыхательная гимнастика может успешно использоваться логопедами в комплексном лечении логоневроза (заикания). Поэтому я настоятельно рекомендую ознакомиться с методикой дыхательной гимнастики Стрельниковой педиатрам, лор-врачам, врачам-ортодонтам и логопедам.

Опыт работы с детьми и взрослыми, страдающими бронхиальной астмой, показал – некоторые упражнения стрельниковской гимнастики («насос», «обними плечи») могут снять приступ. Длительное же использование дыхательной гимнастики Стрельниковой делает ремиссию более продолжительной и даже приводит к излечению. Для этого нужны упорство и настойчивость, но разве здоровье того не стоит?

Несколько примеров из моей врачебной практики

Много лет назад мама привела ко мне девочку 3,5 лет, которую с диагнозом аденоиды II степени направили на операцию. Вместо этого я начала заниматься с ней индивидуально дыхательной гимнастикой Стрельниковой. Носовое дыхание улучшилось, через три месяца лор-врач не обнаружил патологию, и потребность в операции отпала.

Девочке дважды удаляли аденоиды, однако носовое дыхание оставалось затрудненным и простудные заболевания продолжались. В возрасте 10 лет ей было предложено сделать операцию аденоэктомию в третий раз. Родители привели дочь ко мне, и мы начали упорно заниматься стрельниковской гимнастикой. После двух месяцев занятий носовое дыхание полностью восстановилось. Одновременно нормализовался обмен веществ: раньше у девочки была избыточная масса тела, теперь вес пришел в норму. Улучшилось настроение, появились успехи в учебе.

У девочки 4 лет была бронхиальная астма – осложнение после хронической пневмонии. Я занималась с ней дыхательной гимнастикой в специальной детской группе. Первое время приступы продолжались, иногда даже во время занятий. Они хорошо снимались без ингалятора и каких-либо лекарственных препаратов с помощью упражнений «Насос» и «Обними плечи». Наконец, стихи, мамы моей юной пациентки с диагнозом бронхиальная астма:

Рука без шприца так легко взлетает,	Жить, позабыв о скорых и больницах,
Она лишь просто отбивает такт,	Жить, радуясь, встречая новый день,
И малыши хотят у Вас лечиться,	И детские вновь оживают лица,
Учиться жить, дышать и это факт.	Уходит боль, уходит страха тень.

- А скоро, мама, мы пойдем лечиться? Нет – носом делать «шмыг» учиться?

Правила и упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

«Я яростная сторонница эмоционального вдоха»

Александра Стрельникова

Десять правил исполнения дыхательной гимнастики

1. Вдох – через нос, шумный, резкий, предельно активный, короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох через чуть приоткрытый рот, абсолютно пассивный после каждого вдоха.
3. Думайте только о вдохе, тренируйте только вдох, выдох должен быть самостоятельный, незаметный. Не задерживайте выдох.
4. Вдох делайте одновременно с движениями. Все вдохи – движения делайте в темпе – ритме строевого шага (60 – 70 вдохов в минуту).
5. Счет идет по 4, 8, 16. Считайте медленно, не вслух.
6. Делайте столько вдохов, сколько можете. При головокружении или появлении других неприятных ощущений отдохните 3-4 секунды, а затем продолжайте занятие.
7. Норма для взрослых по каждому упражнению - 96 раз (стрельниковская сотня), можно с небольшими перерывами 3 раза по 32. Продолжительность занятия не более 30 минут.
8. С целью профилактики следует выполнять в день 1200-1500 упражнений, с лечебной целью – 3000 упражнений (2 раза в день).
9. Норма для детей-дошкольников по каждому упражнению - 32 раза. Комплекс упражнений можно разделить на несколько частей и выполнять их в течение дня.
10. Прислушивайтесь к своему организму, гимнастика должна приносить только приятные ощущения. Помните о постепенности в ее овладении.

Помните! Дыхательная гимнастика не имеет противопоказаний.

Основные упражнения

1. **«Ладочки».** И.п. встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю - поза экстрасенса. Делайте шумные короткие ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладочки в кулачки (делайте хватательные движения), плечи не поднимайте.
2. **«Погончики».** И.п. Встаньте прямо. Кисти рук сожмите в кулачки и прижмите к туловищу, выше пояса. В момент вдоха толкайте кулачки вниз к полу. Затем кисти рук возвратите в исходное положение. Пальцы на вдохе могут оставаться сжатыми в кулаки, можно с силой разжимать кулаки.

3. «Насос» (накачивание шины). И.п. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, сделайте легкий поклон вперед (руками тянуться к полу) и одновременно резкий и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен закончиться вместе с поклоном. Слегка приподнитесь (но не выпрямляйтесь), снова поклон и короткий шумный вдох с пола. Спина круглая, расслабленная, голова опущена.

4. «Кошка» (приседание с поворотом). И.п. Встаньте прямо, ноги уже, чем на ширине плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте легкое танцующее приседание и одновременно с приседанием поворот туловища вправо – резкий короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево, и тоже, короткий шумный вдох носом. Вправо – влево, вдох справа - слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне груди. Спина прямая, поворот только в талии

5. «Обними плечи» (вдох при сжатии грудной клетки). И. п. Руки согните в локтях и поднимите на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Одновременно с каждым объятием резко шмыгайте носом. Руки в момент объятия идут параллельно друг другу. Руки широко в стороны не разводите и не напрягайте.

6. «Большой маятник» («насос»+«обними плечи»). И.п. Встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Наклон вперед – руки тянутся к полу – вдох. И сразу, без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад, руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох с пола – вдох с потолка. Выдох уходит в промежутке между вдохами сам.

7. «Повороты головы» (вправо-влево. И.п. Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч, руки опущены вдоль туловища. Поверните голову вправо, сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево – вдох с левой стороны. Вдох слева, вдох справа. Шею не напрягайте, вдох не тяните. Помните: выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот.

8. «Маятник головой» (вниз-вверх). И.п. Основная стойка, опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий вдох, поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох. Вниз – вверх, вдох с пола и с потолка.

9. «Ушки» (ай – ай; китайский болванчик). И.п. Основная стойка, слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Чуть-чуть покачивайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай, ай – ай, как не стыдно!».

10. «Перекаты». И.п. Левая нога вперед, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус тоже (стойка на одной ноге), правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие.

Сделайте легкое танцующее приседание на левой ноге (нога слегка гнется в

колени) и одновременно сделайте шумный и короткий вдох носом. После приседания мгновенно выпрямите левую ногу, и сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой). Теперь слегка на ней присядьте на правой ноге, одновременно резко «шмыгая» носом. Левая нога в этот момент впереди на носочке для поддержания равновесия и согнута в колени. Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед – назад, приседания – приседания. Вдох – выдох 96 раз. Поменяйте положение ног (правая нога вперед, левая сзади) и сделайте упражнение заново.

11. «Передний шаг» (рок-н-ролл). И.п. основная стойка. Поднимаем левую ногу, согнутую в колени, вверх до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз). На правой ноге в этот момент делаем легкое танцующее движение - приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги на одно мгновение должны занять И.п., т.е. встать ровно и прямо, поднимать вверх правую ногу, согнутую в колени – на левой приседаем и шумно «шмыгаем» носом (левое колено вверх = И.п., правое колено вверх – И.п.). Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса.

12. «Задний шаг» (чарльстон). И.п. основная стойка. Отводим левую ногу, согнутую в колени назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодице. На правой ноге в этот момент слегка приседаем и шумно «шмыгаем» носом, затем обе ноги в одно мгновение возвращаются в исходное положение, после этого отводится назад согнутая в колени правая нога – на левой ноге делается легкое танцующее движение. Руками при этом делаем упражнение «Обними плечи»

Памятка тем, кто решил освоить дыхательную гимнастику Стрельниковой

Прежде всего, следует освоить вдох-выдох. На вдохе губы слегка сжаты, на выдохе рот слегка приоткрыт, воздух сам уходит через рот. В начале освоения гимнастики, возможны зевота и легкое головокружение из-за накопления в крови углекислого газа. Чаще всего это наблюдается при вегетососудистой дистонии и артериальной гипертензии. Нужно сделать небольшую паузу (3-4 секунды) и продолжить выполнение гимнастики. Со временем организм адаптируется, неприятные ощущения исчезнут.

У тех, кто простужен или имеет хронические заболевания верхних дыхательных путей, может вначале возникнуть насморк, жжение в носовой полости и желание чихать. Обострение – это признак начала очищения организма, пугаться этого не следует.

Рекомендуется вначале делать 4, 8 или 16 вдохов-движений и со временем нагрузку постепенно увеличить до 32, а затем до 96 вдохов-движений (стрельниковская сотня).

Для формирования правильного темпа-ритма хорошо подходит известная песенка «Чижик-пыжик». Эта находка была сделана А.Н. Стрельниковой

после того, как она перебрала множество песен и мелодий. «Чижика» надо петь мысленно, не вслух.

«Чижик-пыжик, где ты был?»
«На Фонтанке ножки мыл.
Ветер дунул, я упал,
Ножки снова замарал».

Стали Чижика ловить,
Чтобы в клетку посадить.
Чижик плачет: «Чу-чу-чу,
В вашу клетку не хочу!»

В каждой строке содержится 4 ударных слога. Именно на них должны приходиться вдохи стрельниковской гимнастики. Всего в данном тексте 32 ударных слога, поэтому, мысленно напевая эту песенку от начала до конца, вы будете делать 32 вдоха-движения. Это намного удобнее, чем постоянно считать вдохи. Три куплета с паузами между ними в 2-3 секунды дадут стрельниковскую сотню. Особенно удобно под «Чижика» выполнять дыхательную гимнастику на этапе ее освоения.

Начинать следует с первых трех упражнений: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». После того, как они будут хорошо освоены, можно включать дополнительно в занятия другие упражнения. В итоге следует довести количество вдохов-движений по каждому упражнению до 96, их можно делать все подряд или в три приема, с паузой между ними 3-4 секунды.

На каждом занятии нужно выполнять весь комплекс упражнений. Самые эффективные из них – «Насос», «Обними плечи», «Большой маятник». На одно занятие должно уходить не более 30 минут. При недостатке времени можно выполнять каждое упражнение по 32 раза.

Дыхательную гимнастику Стрельниковой рекомендуется выполнять ежедневно. Для профилактики заболеваний, ею следует заниматься один раз в день, с лечебной целью – два раза в день. При плохом самочувствии полезно делать гимнастику или ее наиболее эффективные упражнения несколько раз в день – это поможет значительно облегчить состояние.

Заниматься гимнастикой нужно стоя. При плохом самочувствии, после болезни, операции или во время приступа, можно выполнять упражнения, сидя или даже лежа. Ощутимый оздоровительный эффект проявляется обычно после месяца регулярных занятий.

С детьми дыхательной гимнастикой Стрельниковой рекомендуется заниматься с пятилетнего возраста. Отдельные элементы можно начинать осваивать с трех лет. В случае необходимости (особенно при аденоидах), при большом упорстве и постоянной помощи взрослых, дети могут успешно выполнять многие упражнения с 3-4 лет. В этом случае с ребенком необходимо заниматься индивидуально.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой прекрасно подходит для занятий с детьми и взрослых в коллективах. Наш опыт это доказал на практике.

Исследовательская работа

Дыхательная гимнастика Стрельниковой в оздоровлении ослабленных детей

В 1992-1993 гг. на базе детского сада № 348 г. Омска мною была проведена исследовательская работа. Ее цель – комплексное лечение часто болеющих детей 5-6 лет с применением дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Полученные результаты убедительно доказали, что под влиянием дыхательной гимнастики Стрельниковой в организме происходят глубокие изменения, укрепляющие иммунитет.

В процессе занятий происходило изменение показателей крови (иммунограммы). Наблюдалось увеличение иммуноглобулинов, отвечающих за защиту от вирусных и бактериальных инфекций, и уменьшение иммуноглобулинов, поддерживающих аллергическое состояние. Как результат, снизилась заболеваемость детей, прежде всего, простудными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, грипп). Одновременно произошло улучшение физического развития: жизненной емкости легких, динамики веса, роста.

В январе-мае 2002 г. на базе МОУ «Начальная школа-сад № 292» г. Омска студенты Омского республиканского медицинского колледжа провели две исследовательские работы, связанные с использованием в оздоровлении детей дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой в коррекции эмоционального состояния детей

Работы психологов доказали органическую связь процессов формирования личности и становления эмоциональной сферы. Эмоции воздействуют на все компоненты познания: ощущение, восприятие, воображение, память, мышление. Радость, счастье способствуют выполнению познавательной задачи; несчастье, страх, тревога тормозят этот процесс. Положительные эмоции увеличивают мотивацию, отрицательные – уменьшают ее.

У людей, находящихся в угнетенном состоянии, снижается способность к волевому усилию. Нарушения в эмоциональной сфере детей блокируют развитие интеллектуальных способностей. Они повышают вероятность развития, по мере взросления, невротических заболеваний, алкоголизма, асоциальных тенденций в поведении. Без психического здоровья не может быть хорошего физического здоровья.

Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций. Кроме того, обучение может быть продуктивным лишь при адекватном эмоциональном состоянии детей.

В литературе имелись рекомендации по лечению депрессии с помощью дыхательной гимнастики, это подтверждал и накопленный ранее опыт. Именно поэтому для коррекции эмоционального состояния детей была использована дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Исследовательская работа проводилась в первом классе, в котором почти

все ученики – часто болеющие дети. У многих из них имелись диагнозы, затрудняющие процесс обучения: энцефалопатия, последствия детского церебрального паралича, бронхиальная астма и др.

Наблюдения за поведением детей до и после гимнастики показали, что дыхательная гимнастика способствует улучшению настроения. На этих занятиях дети обучаются выражению эмоций: мимике, пантомимике. В процессе занятий преодолеваются барьеры в общении, снимается зажимы и психическое напряжение, создается возможность для самовыражения.

Мимика без слов показывает чувства и настроение детей, они учатся лучше понимать себя и своих товарищей. Не случайно известный психолог Кэррол Изард отмечал, что эмоции, отражающиеся на лице, «слышны лучше, чем речь».

Дыхательная гимнастика Стрельниковой формирует у детей правильную осанку, а это тоже влияет на эмоции ребенка. Существует определенный стереотип коррекции осанки: встать на две ноги (равномерно распределить тяжесть тела), выровнять стопы, «улыбнуться лопатками» (максимально сблизить лопатки и отвести плечи назад).

У детей, выполнивших эти простые движения, появляется рефлекторная улыбка, закрепляемая потом сознательно. Во время занятия обращается внимание на улыбку, импровизируется передача улыбки другому ребенку («достаньте из кармана улыбку и подарите тому, у кого ее нет»).

Очень важно научить детей доброжелательному отношению друг к другу. Так, в упражнении «Перекаты» дети работают в паре, наблюдая изменение в выражении глаз. Сначала, глядя друг другу в глаза при выполнении дыхательных упражнений, отмечают, какого цвета глаза партнера. Затем получают задание передать ему свою любовь (ласку, доброту) и наблюдать в его глазах проявление этих чувств по отношению к себе.

Музыка усиливает эмоции, делает ярче образные представления детей. Правильно подобранная музыка нормализует деятельность нервной системы детей, помогает успокоить слишком возбужденных, расшевелить заторможенных учеников. Музыкальный ритм помогает избавиться от неправильных и лишних движений. Поэтому элементы дыхательной гимнастики Стрельниковой были введены в музыкальные занятия.

Дыхательная гимнастика проводилась 2 раза в неделю по 25 минут, на музыкальном занятии 3 раза в неделю по 10 минут. Дети занимались ею с большим удовольствием.

Для выявления динамики эмоционально-волевого состояния детей в процессе занятий дыхательной гимнастикой использовался цветовой тест отношений. Метод базируется на предположении о том, что выбор цвета тесно связан с эмоциональным состоянием человека. Был использован набор цветов восьмицветного теста Люшера.

Характеристика каждого цвета:

- серый цвет – слабость, пассивность, утомленность;
- синий – желание спокойствия;
- зеленый – доминантность, стремление действовать по-своему;
- красный – высокая активность, высокая сила, положительная моральная оценка;
- желтый – высокая активность при низкой моральной оценке, стремление к удовольствиям, низкая сила;
- фиолетовый – эгоизм, неискренность, маскировка;
- коричневый – физическая слабость, стремление восстановить физическое тело, зависимость;
- черный – негативная характеристика, агрессия к окружающим, гнев, раздражение.

Тестирование, как и предполагалось, показало, что, в процессе занятий дыхательной гимнастикой в эмоциональной сфере детей произошли положительные изменения. В начале эксперимента выбор детьми черного и серого цветов составлял 62%. После каждого занятия происходило изменение позиций, и подобный выбор уменьшался вдвое (31,1%).

На протяжении всего эксперимента происходило стойкое изменение в выборе цвета. Так, к концу исследования, из 16 детей выбор черного и серого цветов остался периодически у 2 детей (12,5%). В выборе стал преобладать красный, желтый, зеленый цвет – это указывает на увеличение активности, стремление действовать по-своему, подтверждает усиление гармонизации эмоциональной сферы.

Исследовательская работа наглядно подтвердила, что дыхательная гимнастика Стрельниковой успешно помогает сохранять психическое здоровье и предупреждать эмоциональные расстройства.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой в комплексном лечении логоневроза

Логоневроз (заикание) является медико-психолого-педагогической, а не только логопедической проблемой. Заикание очень редко встречается самостоятельно. Чаще всего это лишь один из компонентов сложного сочетания психологических и физических нарушений. У таких детей обычно имеются сопутствующие заболевания, наблюдается пониженное настроение, тревожность, имеются вегетативные расстройства в виде потливости, нарушен сон.

При лечении логоневроза, корректировка эмоционально-волевой сферы у детей является обязательным условием. Любой человек, общающийся с заикающимся ребенком, должен «работать» на гармонизацию личности и ликвидацию заикания. Поэтому для лечения и воспитания таких детей важно создать благоприятную среду.

Необходима обстановка доброжелательности: между сотрудниками, между

персоналом и детьми, в семье. Важен контроль со стороны взрослых за своей речью и речью детей (тон, ритм, громкость).

Комплексный метод лечения заикания – это совместное коррекционное воздействие на детей медицинских работников, логопеда, воспитателя и семьи. Он зародился в нашей стране еще в 1930 году, но, к сожалению, не получил широкого распространения.

Цель исследовательской работы – разработка комплексной методики лечения заикания у детей в детском саду. Дыхательная гимнастика Стрельниковой оказывает общеукрепляющее, иммуномодулирующее воздействие и повышает эмоциональный тонус. По этой причине она была использована как важный элемент комплексной методики.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

- улучшить настроение ребенка;
- научить делать осознанный вдох перед началом речи;
- во время речи смотреть собеседнику в глаза;
- культивировать радость и умение передать ее другому человеку;
- снять напряжение с лица, расслабив жевательные и мимические мышцы – «надеть улыбку на лицо»;
- воспитывать доброжелательность как форму общения – «передать любовь партнеру».

На подготовительном этапе работы был проведен педсовет, на котором были обозначены цель и задачи исследования. Проведен семинар по обучению дыхательной гимнастике воспитателей, инструкторов физической культуры, логопедов, музыкальных работников и родителей. Выбрана группа № 14, где находились дети с заиканием.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 20-25 минут с участием логопеда и воспитателя. Элементы дыхательной гимнастики творчески использовались на музыкальных занятиях (2 раза в неделю), в бассейне (1 раз в неделю), на логопедических занятиях (2 раза в неделю).

В группе был создан уголок психологической разгрузки для индивидуального отдыха. Это специально оборудованная комната, в которой есть возможность уединения: игрушечный диван, кресло, стеллаж с игрушками и ширма, закрывающая ребенка от других детей. Одновременно проводилось общеукрепляющее лечение, массаж, физио- и фитотерапия.

В комплексном лечении заикания важное место отводится помощи родителей. Чем больше они будут знать о заикании, чем активнее будут участвовать в лечении своего ребенка, тем быстрее наступит выздоровление. Родители на собрании были ознакомлены с требованиями по организации режима детей в семье, побывали на показательных открытых музыкальных занятиях и занятиях в бассейне, получили индивидуальные консультации специалистов.

В итоге выполнения исследовательской работы речь детей стала плавной и

свободной, появился стереотип в соблюдении правил речи. Уменьшились возбуждение и расторможенность, увеличилась уверенность в себе во время занятий и выступлений. Дети окрепли физически, резко снизилась заболеваемость ОРЗ (на 60 %).

Диагностика эмоционально-волевой сферы (тест Люшера) показала, что у детей резко снизился выбор серого и увеличился выбор зеленого, желтого, красного цветов, т.е. произошло повышение их эмоционального статуса. Представьте, какую гордость мы испытали, когда ребенок, страдающий логоневрозом, после окончания исследования без страха прочел перед телекамерой стихотворение.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой оказалась очень эффективным средством в комплексном лечении заикания в дошкольном учреждении.

Методические рекомендации по работе с дошкольниками

Работу по освоению дыхательной гимнастики следует начинать с обучения вдоху. Для этого можно использовать любой пахучий цветок, можно лист герани. Пахучее растение активизирует вдох, т.к. ребенок стремится вдохнуть сильно, энергично. Тем самым отрабатывается первое правило дыхательной гимнастики – вдох через нос, шумный, резкий, предельно активный, короткий как хлопок в ладоши, как укол.

Необходимо добиться, чтобы дети научились правильно дышать. На первом этапе очень важно акцентировать их внимание на носовом дыхании. Говорим детям: «Носик должен быть не «костяной», а «резиновый», им надо очень громко и сильно «шмыгать». Вы как будто нюхаете цветок – резко и сильно». Советуем повторять вдохи и мысленно на каждый вдох говорить: «нос, нос, нос, нос». Так в коре головного мозга постепенно формируется доминанта носового дыхания.

Я, обычно, показываю, как сама это делаю, проверяю, как дышат дети. Хвалю тех, кто делает правильно, и говорю, что их носики тоже стали «резиновыми». Тем, у кого не получается, говорю, что их носики пока еще «костяные».

Очень важно, чтобы дети во время выполнения упражнений сохраняли правильную осанку. Для этого постоянно напоминаю им, что носки обуви должны быть по одной линии, а спина прямой. Если просто настаивать на выпрямлении тела, не объяснив как этого добиться, оно будет коротким эпизодом, т.к. ребенку трудно контролировать свою осанку. Поэтому начинать надо с выработки определенного алгоритма действий.

Предлагаю детям встать прямо и выровнять носки обуви по одной линии. Это может быть рисунок на ковре, линолеуме или специально прочерченная линия. Многим детям сделать это трудно из-за дисгармоничного мышечного корсета и мышечной слабости. Они становятся боком, наклоняются в ту или иную сторону.

Выровняв положение тела ребенка, ставим следующую задачу: «Улыбнитесь

лопатками». Это означает, что следует расправить плечи и свести как можно сильнее лопатки. Помогаю некоторым детям, расправляя их плечи. Детям это нравится, и они стараются стоять правильно.

Есть определенная связь между осанкой и выражением лица. Поэтому, как только дети сводят лопатки, на их лице рефлекторно появляется улыбка. Со временем правильная осанка ассоциируется с положением лопаток и становится привычной.

У детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому эффективными будут лишь те занятия, которые сопровождаются сменой видов деятельности и положительными эмоциями. Если ребенок не испытывает чувства радости, у него исчезает интерес, а без этого положительного результата не будет.

Перед началом занятия оглядываю детей и напоминаю им: «На ваших лицах должна быть улыбка. Достаньте из кармашка улыбку и поделитесь ею с соседями». Дети с удовольствием выполняют задание, «заряжаются» хорошим настроением.

Можно выбрать помощников из числа детей, хорошо освоивших упражнения. Они стоят рядом с воспитателем и демонстрируют образец выполнения дыхательной гимнастики. Такой прием активизирует стремление остальных детей правильно выполнять все упражнения и стать в следующий раз помощником воспитателя.

Некоторые рекомендации по выполнению дыхательных упражнений.

1. «Ладочки»

Ритм дыхания задается сжатием кистей рук в кулачки. Все время нужно напоминать детям, что их носик должен быть «резиновым», сжиматься так же, как сжимаются в кулачки ладочки. По окончании упражнения можно потрогать несколько носиков и определить «резиновые» они или «костяные».

2. «Погончики»

Упражнение напоминает процесс стирки на стиральной доске. Вдох на опускании рук. При этом пальцы могут оставаться сжатыми в кулаки или с силой разжимать кулаки. Нужно контролировать положение плеч – они должны оставаться неподвижными.

3. «Насос»

Перед выполнением упражнения детям дается установка: «Вы накачиваете шины – ваши легкие. Надо очень постараться, чтобы они стали упругими. Закончите накачивать – проверю».

При выполнении упражнения нужно следить за осанкой детей. Ноги должны быть по одной прямой на ширине плеч. Для того, чтобы дети не сгибали колени, можно дать установку: «коленки не сгибать, «подкрутить» коленки с помощью рук».

Важно следить, чтобы при наклоне спина и шея детей были расслаблены, а

голова свободно свисала вниз – «спинка горбиком». Движения в пояснице – вниз-вверх нужно делать с амплитудой не более 5-8 см. При каждом наклоне «нюхать свои ноги», т.е. делать вдох и энергично сгибать в локте руки – «качать насос». Кисти рук при этом сжаты в кулаки. Можно дать детям в руки палочку, что позволит сохранять при движениях правильное положение тела.

После окончания выполнения упражнения следует проверить у некоторых детей грудь («накачали шины» или нет), похвалить лучших.

Я обычно выборочно касаюсь пальцем грудной клетки некоторых детей. Если ребенок еще не освоил движение, говорю: «Шины мягкие, надо накачивать». Если ребенок правильно выполнял упражнение, палец отскакивает – говорю: «Молодец, хорошо накачал». Детям такие оценки очень нравятся. Они стараются выполнять упражнения как можно лучше и с удовольствием подставляют грудную клетку для проверки.

4. «Кошка»

Это любимое упражнение большинства детей. Начиная его, говорю: «Вы котики и кошечки. Подкрутили свои усики, взбили свои хвостики. Сейчас мы будем ловить за плечами воробушка – справа, затем слева, нюхать и хватать его лапками».

После того как упражнение закончено, дети представляют, что держат в ладонях пойманного воробушка. Я говорю им: «Мы поймали воробушка. Посмотрите, какой он маленький, какие у него красивые и блестящие глазки, какой маленький клювик. Как сильно он хочет вернуться к своей маме. Отпустим воробушка и помашем ему». При этом демонстрирую, как я разговариваю с пойманным воробушком.

Дети тоже мысленно держат в ладонях пойманного воробушка, представляют его глазки и клювик, отпускают птичку и машут ей. Они с нетерпением ждут это упражнение, чтобы вновь пережить радость от сделанного доброго дела.

5. «Обними плечи» (вдох при сжатии грудной клетки)

При выполнении упражнения следует контролировать положение локтей – они должны быть на уровне шеи, при движении не выходить за пределы плеч.

6. «Большой маятник» («насос»+«обними плечи»)

Это упражнение достаточно сложное. Следует следить, чтобы дети сохраняли координацию и равновесие. Обычно говорю им, что вдох надо делать с пола и с потолка. Слежу за положением стоп и чтобы не отрывали ступни от пола

7. «Повороты головы» (вправо – влево)

Упражнение можно ассоциировать с поездкой на машине. Говорю детям: «Мы накачали шины, теперь поедem на машине на экскурсию. Смотрите в окно машины направо, налево и нюхайте». Можно при этом добавить про достопримечательности, мимо которых проезжает машина (цирк, стадион, театр кукол и др.). Можно сказать «нет, нет» болезням и обидам

8. «Маятник головой» (вверх - вниз)

Можно предложить детям сказать «да, да» своему здоровью, своим успехам.

9. «Ушки» (ай – ай)

Всем неряхам и лентяям с укоризной говорим: «Ай, ай, как не стыдно».

10. «Перекаты»

Вначале дети должны освоить технику выполнения упражнения. Девочкам нужно предложить кокетливо взяться ручками за края юбочки. Мальчикам – положить руки на пояс и развернуть плечи, «как у богатырей». Когда дети освоят упражнение, начинаем работать в паре. Дети стоят парами, лицом друг к другу и, выполняя упражнения, смотрят в глаза партнеру. При этом они посылают ему добро, любовь, улыбку и получают то же самое взамен.

11. «Передний шаг» (рок–н–ролл)

Когда дети освоят упражнение, его лучше делать под музыку. Предлагаем им представить себя на дискотеке и танцевать рок–н–ролл под быструю ритмичную музыку. Так выполнять упражнение интереснее и легче.

12. «Задний шаг» (чарльстон)

Еще одно танцевальное упражнение, выполнять его надо весело, задорно.

Обучение детей дыхательной гимнастике Стрельниковой – процесс творческий. Детям можно предложить различные сюжеты и ситуации, и тем самым, превратить оздоровительный процесс в увлекательную игру:

- Зайчики, прыгают на поляне и нюхают, «где находится серый волк». Руки детей при этом изображают длинные уши.
- Кузнечики, прыгают в траве. Руки детей выставлены вперед, параллельно друг другу, согнуты в локтях, причем локти прижаты к туловищу, а ладони опущены вниз. Нужно показать детям эту позу и изобразить прыгающего кузнечика. Для большей активизации можно выбрать птицу (журавль, фламинго), которая важно ходит, высоко поднимая ноги, и пытается поймать кузнечиков в густой траве, чтобы съесть. При приближении птицы кузнечики прыгают от нее врассыпную и нюхают, чтобы узнать, где она.
- Ледяное царство, которое можно расколдовать, только выполняя дыхание и делая пассы руками.
- Снежная поляна, на которой нужно собрать подснежники для принцессы. Для этого своим дыханием нужно растопить снег и отогреть землю.

Все зависит от фантазии и профессионализма воспитателей, занимающихся с детьми, их желания и умения работать творчески, с огоньком. После освоения дыхательной гимнастики Стрельниковой рекомендуется на занятиях по изобразительному искусству предложить детям нарисовать запомнившиеся и любимые сюжеты. Можно организовать выставку лучших работ для родителей и продемонстрировать им выполнение соответствующих упражнений гимнастики.

Методические рекомендации по работе с младшими

ШКОЛЬНИКАМИ

Дыхательную гимнастику Стрельниковой рекомендуется использовать в оздоровительной работе с младшими школьниками. Для этого учителя начальных классов должны владеть данной методикой.

Можно выделить несколько направлений применения гимнастики, которые определяются целями, поставленными педагогическим коллективом и медицинскими работниками:

- оздоровление детей «группы риска»;
- подготовка к началу занятий;
- физкультурные паузы во время урока;
- уроки физической культуры;
- подвижные перемены.

Остановимся на каждом из этих направлений подробнее.

Оздоровление детей «группы риска»

Вначале нужно выявить детей «группы риска». Это дети с иммунодефицитом, часто болеющие простудными заболеваниями (ОРВИ, ОРЗ) и имеющие хронические заболевания (хронический бронхит, хроническая пневмония, бронхиальная астма).

Занятия с такими детьми регулярно проводит по расписанию специалист: медицинский работник, преподаватель физической культуры, учитель начальных классов. Это может быть кто-то один из них или все – каждый на своем этапе работы, с учетом ее специфики.

В освоении дыхательных упражнений нужно соблюдать последовательность и постепенность, обязательно культивировать положительные эмоции и использовать элементы игры. Обычно дети быстро осваивают несложные дыхательные упражнения и выполняют их с желанием и удовольствием.

Заниматься дыхательной гимнастикой Стрельниковой нужно в проветренном помещении, если позволяют погодные условия – на свежем воздухе. Занятие длится не более 30 минут.

Заметный оздоровительный эффект дают ежедневные занятия в течение месяца. Можно заниматься 2-3 раза в неделю, давая задания на дом и подключив на помощь родителей. Для получения ощутимых результатов следует заниматься 2-3 месяца.

Подготовка к началу учебных занятий

Замечательно, если учебный день младших школьников начинается с выполнения несложных физических упражнений и с настроя на занятия. Дыхательная гимнастика Стрельниковой прекрасно подходит для этого. Выполняя до начала занятий несколько упражнений, дети приступают к урокам организованно, бодрые и с хорошим настроением,

Физкультурные паузы во время урока

Физкультурные паузы на уроках в начальных классах – обязательное условие здоровьесберегающих педагогических технологий. Они особенно нужны, начиная с третьего урока, когда нарастает утомление.

Продолжительность таких пауз 1-2 минуты, за это время можно выполнить 2-3 упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой, по 16 вдохов-движений. Времени затрачивается немного, однако эффект значительный: повышается работоспособность, улучшает эмоциональное состояние учащихся.

Уроки физической культуры

Можно рекомендовать выполнение отдельных упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой во время уроков физической культуры, особенно, если они проводятся на улице. При этом необходимо учитывать общий ход работы на уроке,

Подвижные перемены

Многие упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой с успехом можно использовать на переменах. Замечательно, если они будут выполняться под музыку. Это одновременно отдых, оздоровление и «порция» хорошего настроения. К проведению подвижных перемен можно привлечь учащихся более старших классов.

Работа с родителями

Сохранение и укрепление здоровья детей – это, прежде всего, забота родителей. Врач, педагог, психолог, специалист по физической культуре могут помочь, подсказать, направить, но без поддержки родителей должного эффекта не будет. Поэтому необходимо формировать у родителей культуру здоровья, создавать мотивацию для оздоровления детей, обучать эффективным, безопасным и доступным методам подобной деятельности.

Парадоксально, но наставниками взрослых могут стать их дети. Научившись в детском саду или школе несложным приемам самомассажа, закаливающим процедурам, дыхательным упражнениям, они с удовольствием передадут свои знания и умения старшим. Мой опыт работы с детьми разного возраста показал, что совместная деятельность детей и их родителей по укреплению здоровья – действенный путь к взаимопониманию и взаимоуважению.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой - эффективный способ оздоровления всех членов семьи. Ее можно выполнять во время совместных прогулок, по выходным, на каникулах, во время семейных праздников дома, в детском саду и школе. Родители, испытав благотворное влияние этого метода на организм, обычно становятся его активными сторонниками.

Общие занятия дыхательной гимнастикой улучшают микроклимат в семье, дисциплинируют как детей, так и взрослых, укрепляют волю и настрой на выздоровление.

Отзывы о дыхательной гимнастике Стрельниковой

Занимаюсь с детьми по методике А.Н. Стрельниковой третий год. Ребята стали более крепкими и здоровыми, избавились от хронических заболеваний дыхательных путей. Повысился иммунитет и жизненный тонус, улучшилось эмоциональное состояние.

Н.Н. Подколзина, педагог дополнительного образования ГорДЮЦ на базе ДОУ № 14

Мой сын Максим посещает ДОУ № 14, в котором реализуется программа ОГОО «Дар» - «Здоровые дети». Раньше он часто болел ОРЗ, были проблемы с лор-заболеваниями. Дыхательная гимнастика Стрельниковой оказала на моего сына благотворное влияние: он стал очень редко болеть, исчез насморк. У ребенка прекрасное настроение, он с удовольствием идет в детский сад. Спасибо за эту прекрасную гимнастику!

Н.А. Майер, родитель 11 группы ДОУ № 14

О дыхательной гимнастике Стрельниковой услышала в передаче по радио и «загорелась». Выписала из Москвы книгу М.Н. Щетинина, самостоятельно освоила по ней комплекс упражнений и научила своих подруг. Благодаря регулярным занятиям мы смогли избавиться от многих болезней, оздоровили себя и своих близких. Делаю гимнастику со своими воспитанниками, приобщаю родителей, ведь оздоровление детей – дело общее.

Л.А. Пупченко, воспитатель НШДС № 122

Дыхательной гимнастикой Стрельниковой занимаюсь с детьми второй год, сейчас они в подготовительной группе. В этом году стала включать дыхательные упражнения в занятия с детьми 3-4 лет. Надо видеть, как старательно они сопят носами, с какой радостью выполняют упражнения «Кошка», «Передний шаг», «Задний шаг». Дети стали намного меньше болеть, родители очень довольны.

Е.Т. Харченко, инструктор физической культуры ДОУ № 168

Лично у меня после занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой ощущение как после легкого бега на свежем воздухе. Каждая клеточка тела наполняется энергией, повышается мышечный и жизненный тонус, улучшается настроение. Наши воспитанники, которые занимаются по этой методике, легче переносят физические нагрузки, меньше устают, реже болеют.

Т.И. Козлова, заведующая ДОУ № 302

Мы сотрудничаем с ОГОО «Дар» по программе «Здоровые дети» с 2004 г. Дети, с которыми начинали осваивать дыхательную гимнастику, сейчас

учатся в первом классе. Постоянно отслеживаем результаты – наблюдается уменьшение количества простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика Стрельниковой доступна детям, они с удовольствием выполняют упражнения. Используем во время физкультурной паузы между занятиями и для взбадривания после сна.

Т.В. Иванова, старший воспитатель
ДОУ № 312

Дыхательная гимнастика Стрельниковой необходима для здорового образа жизни, т.к. без правильного дыхания сохранить здоровье невозможно. Она повышает жизненный тонус, бодрит, поднимает настроение. Упражнения «очищают» от негатива, дают заряд оптимизма, снимают эмоциональное напряжение. Выполняемая в коллективе, она помогает общению детей и взрослых, сближает их, снимает негатив и усталость. С детьми упражнения провожу в игровой форме, придумываю занимательные сюжеты. Это помогает сделать гимнастику для детей не только полезной, но и приятной.

Л.В. Мазур, воспитатель ДОУ № 361

Детям очень нравятся занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой, они с желанием выполняют упражнения. Важно, чтобы взрослые, которые их этому обучают, хорошо владели методикой, работали творчески, с огоньком.

С.В. Касаткина, инструктор по плаванию НШДС № 214

Ежедневно до уроков делаем с ребятами в кабинете утреннюю гимнастику, в конце которой включаем по 2-3 упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой (8-16 вдохов-движений). Использую эту гимнастику во время разминки на уроке физической культуры. При этом формируется носовое дыхание, поэтому ребята намного реже болеют простудными заболеваниями. Дети с удовольствием выполняют дыхательные упражнения, показывают их своим родителям и друзьям. По просьбе родителей было проведено ознакомительное занятие, где они тоже научились дышать по Стрельниковой.

Н.А. Башкатова, учитель начальных классов
СОШ № 144

Работаю во втором классе и второй год регулярно занимаюсь со своими учениками дыхательной гимнастикой Стрельниковой. Эта замечательная гимнастика хорошо помогает в обучении и в воспитании детей. Упражнения выполняем на большой перемене в хорошо проветренном классе. Делаем 6-8 упражнений, каждое по 96 раз, с небольшими паузами после каждого из них.

Детям гимнастика нравится, упражнения выполняют с желанием, очень старательно. При этом значительно снижается утомление и увеличивается

работоспособность. На четвертом уроке после гимнастики ребята успевают сделать даже больше, чем на первом уроке. Дышим по Стрельниковой и на минутных физкультурных паузах во время уроков.

Дыхательная гимнастика снимает напряженность, скованность, улучшает эмоциональное состояние. Она дисциплинирует детей, воспитывает у них волю и организованность, учит правильно общаться друг с другом. Дети моего класса редко болеют простудными заболеваниями.

Т.В. Дубинец, учитель начальных классов
СОШ № 148

Слово об авторе

Людмила Антоновна Вовк – врач-педиатр, преподаватель высшей категории медицинского колледжа Росздрава, отличник народного просвещения, заслуженный учитель РФ.

С Людмилой Антоновной знакомы многие омичи. В течение пятнадцати лет она пропагандирует здоровый образ жизни и обучает оздоровлению без лекарств. Выступает по радио, в рамках программы «Формула здоровья» на Омском телевидении ведет рубрику «Секреты здоровья». Серия статей Л.А. Вовк была опубликована в региональной газете «Всем о ЗДОРОВЬЕ».

Людмила Антоновна умеет говорить о важных вопросах здоровья научно, но доступно. Каждая встреча с ней – это заряд бодрости и оптимизма. Яркие, образные выступления всегда находят отклик в сердцах слушателей.

Особое внимание Л. А. Вовк уделяет сохранению и укреплению здоровья детей. Часто проводит семинары для специалистов, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста – с педагогами, врачами. Во многих детских садах и школах города трудятся медицинские работники – ее бывшие студенты.

Людмила Антоновна всегда «в форме», она не знает усталости ни дома, ни на работе. Преподаватель валеологии, руководитель методического объединения, координатор научно-исследовательской работы в колледже – она успевает все.

Главное и любимое «детище» Л.А. Вовк - «Школа здоровья», созданная в 1998 году. Здесь реализуется ее главная идея - «здоровьесозидание», т.е. практическая деятельность по сохранению и укреплению здоровья. Авторская программа «Школа здоровья» включает дыхательные техники, комплекс статических и динамических упражнений, психологические настройки.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – важная составная часть занятий. В 2003 году Л.А. Вовк написала книгу «Как сохранить здоровье», где обобщила ценный опыт своей работы.

Т.Б. Ханох, редактор книги

Литература

1. Кочеткова И.Н. «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой». М., Советский спорт, 1989.
2. Щетинин. М.Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. М., Метафора, 2002
3. Щетинин. М.Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. М., Метафора, 2004