



Дыхательная гимнастика

Стрельниковой для детей

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод.



Это гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение.

- **Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.**
- **повышает внимание и улучшает память**

- в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе
- улучшает речевое дыхание и звучность речи
- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи



Дыхательная гимнастики А. Н. Стрельниковой –единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку.



«Чем сильнее волна ударилась о берег, тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударит о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и естественнее происходит выдох и постепенно со временем он нормализуется»

(А. Н. Стрельникова).

Три главных правила гимнастики:

1. Вдох – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату как бы нюхая запах)

2. Выдох – абсолютно пассивный (уходит через рот или нос – кому как удобно, но лучше, если через нос).
Лучше детям о выдохе не говорить! Воздух должен сам уходит через нос или через рот после каждого вдоха. На первых порах это бывает сложно: воздух задерживается или, наоборот выталкивается. Но по мере тренировки, выполняя рекомендации, данные в описании упражнений, вы освоите «стрельниковский» выдох.

3. Вдохи- выполняются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, наклоняемся – нюхаем, приседаем – нюхаем...

Время и место дыхательной гимнастики в режиме дня ДОУ

- Может проводиться в любом месте, в любое время (исключая 20 минут до еды и один час после еды);
- На утренней гимнастике;
- Физкультурном занятии;
- Гимнастике после дневного сна;

- На прогулке (температура – выше 10-12 *);



На прогулке гимнастика особенно полезна:

- Свежий воздух;
- Есть возможность для индивидуальных занятий;
- Организованный выход на участок и возвращение с прогулки можно провести «шмыгая носиками» во время ходьбы.

Основные правила при проведении гимнастики:

1. Думать только о вдохе, тренировать только его. Вдох должен быть шумным, резким и коротким (наподобие хлопка) .
2. Выдох должен происходить после каждого вдоха самостоятельно и желательно через рот. Не надо задерживать и выталкивать выдох. Он должен проходить сам собой. Шумного выдоха не должно быть.
3. Вдох делается одновременно с движениями. Все вдох-движения надо делать в темпе-ритме строевого шага.
4. Дыхательные упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.
5. Счет в данной гимнастике делается только на 8 (восьмерками)

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



Помните:



- Чем хуже самочувствие, тем чаще повторяйте урок стрельниковской дыхательной гимнастики.

- Все упражнения делаются свободно и легко, без всяких усилий и напряжений.

- Эта гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение.

Основной комплекс дыхательных упражнений



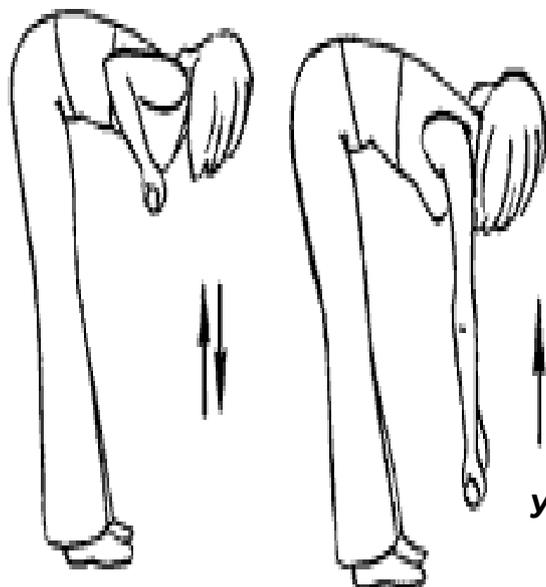
Упражнение «Ладочки»



Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.

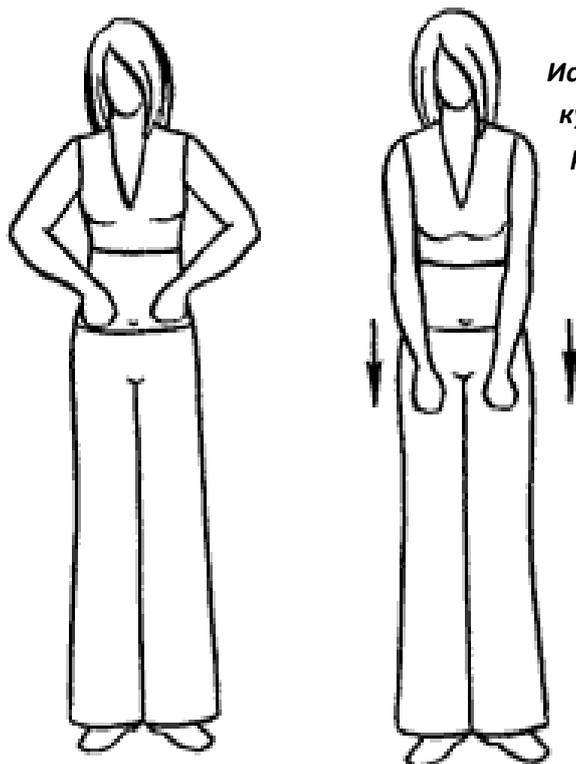
Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.

Упражнение «Насос»



Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.

Упражнение «Погончики»



Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.

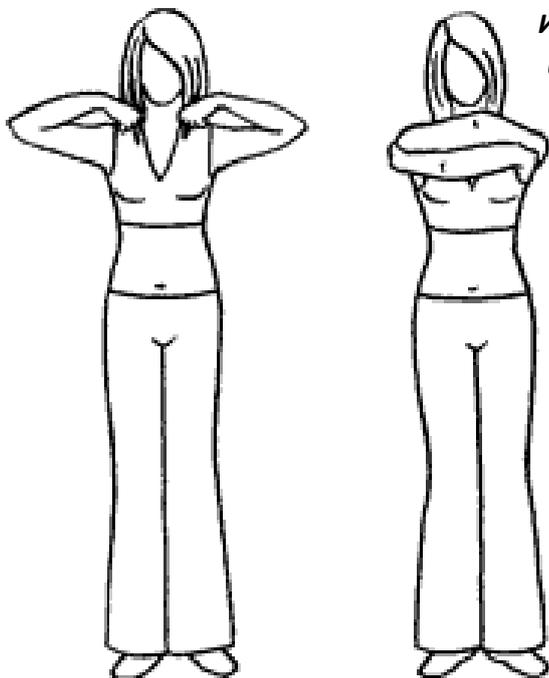
Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

Упражнение «Кошка»



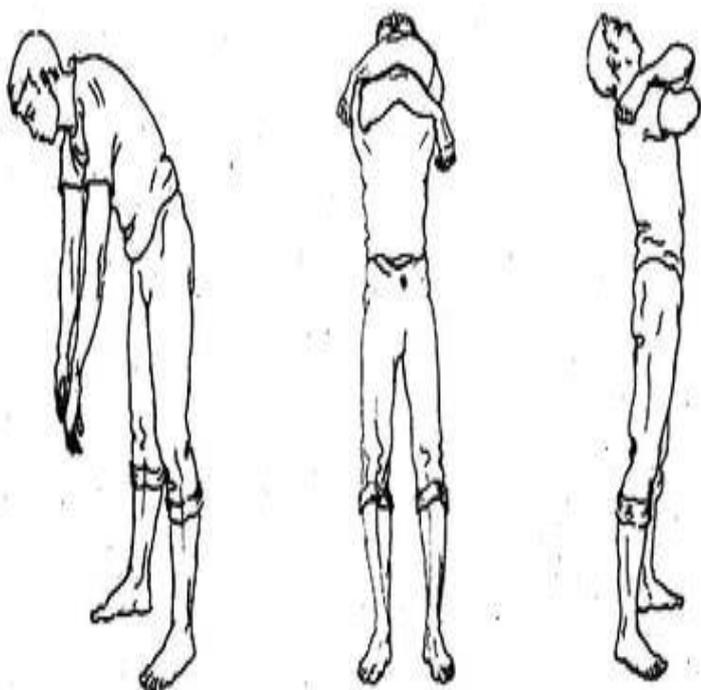
Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.

Упражнение «Обхвати плечи»



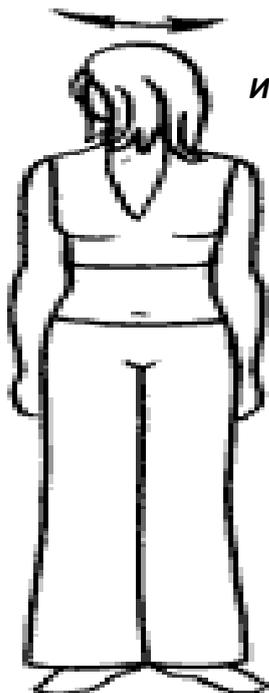
Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.

Упражнение «Большой маятник»



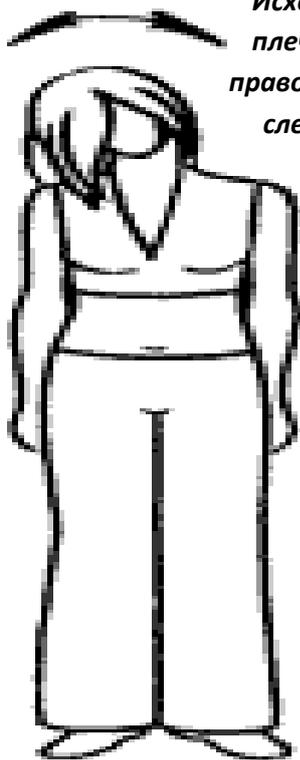
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох.

Упражнение «Повороты головы»



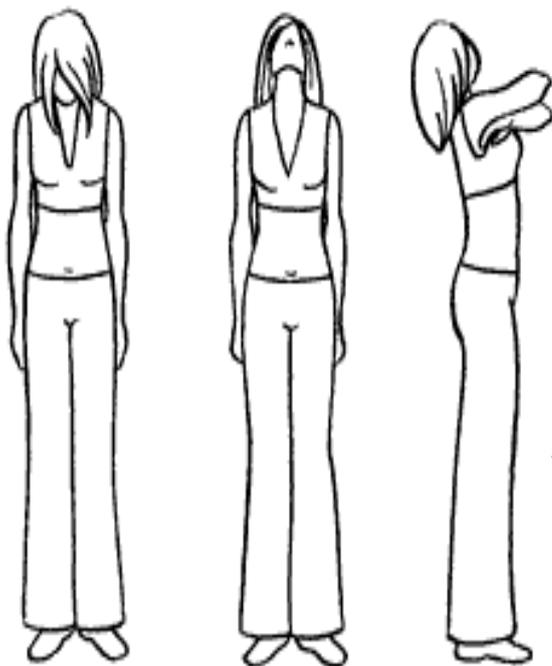
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

Упражнение «Ушки»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине.

Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

Упражнение «Перекаты»

Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.



Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.

Упражнение «Задний шаг»

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

