

**Дыхательная  
гимнастика  
Стрельниковой для  
детей**



2016 год





**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» вдох.
- 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 вдоходвижения 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 «Ладшки»



**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 «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 «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 «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.**

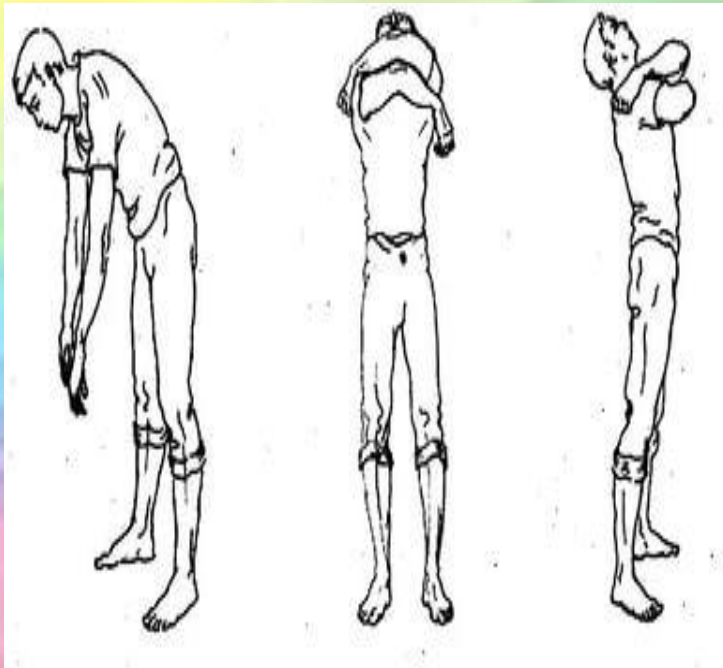


# **Упражнение «Обхвати плечи»**



**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»

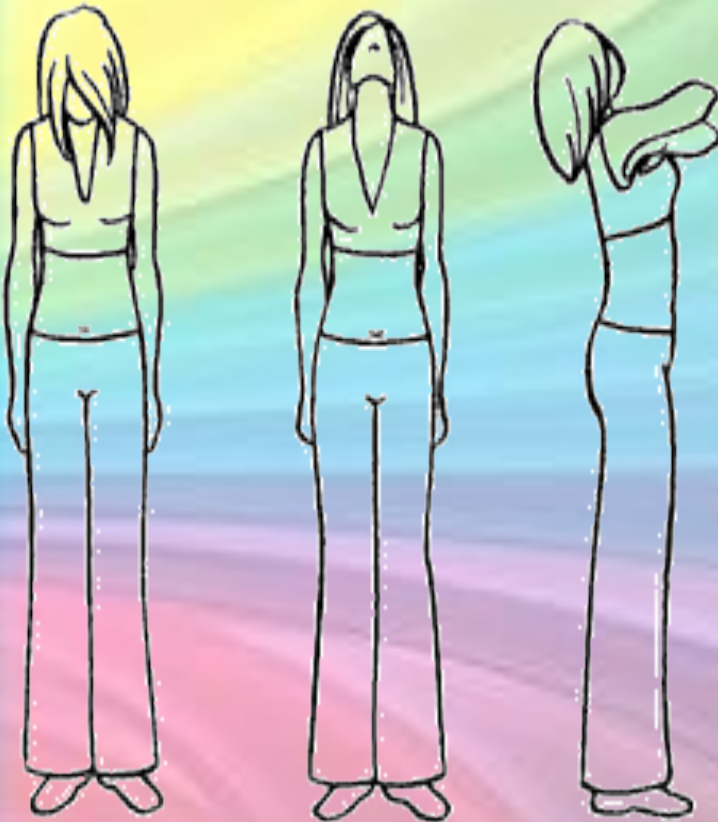


**Исходное положение:**  
встать прямо, ноги чуть  
уже ширины плеч. Слегка  
наклонить голову вправо –  
правое ухо идет к правому  
плечу, сделать короткий  
шумный вдох носом. Затем  
слегка наклонить голову  
влево, левое ухо идет к  
левому плечу, опять  
сделать короткий шумный  
вдох носом.

# 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.**



***Спасибо за  
внимание!***

