

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

**МБОУ Гимназия № 91
имени М.В. Ломоносова
ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**Учителя-логопеда: Небыта Натальи Рифкатовны
ЗАО г.Железногорск**

УНИВЕРСАЛЬНАЯ

Дыхательная гимнастика

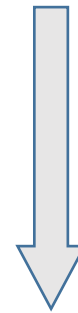


лечебная



оздоровительная

восстанавливает
силы

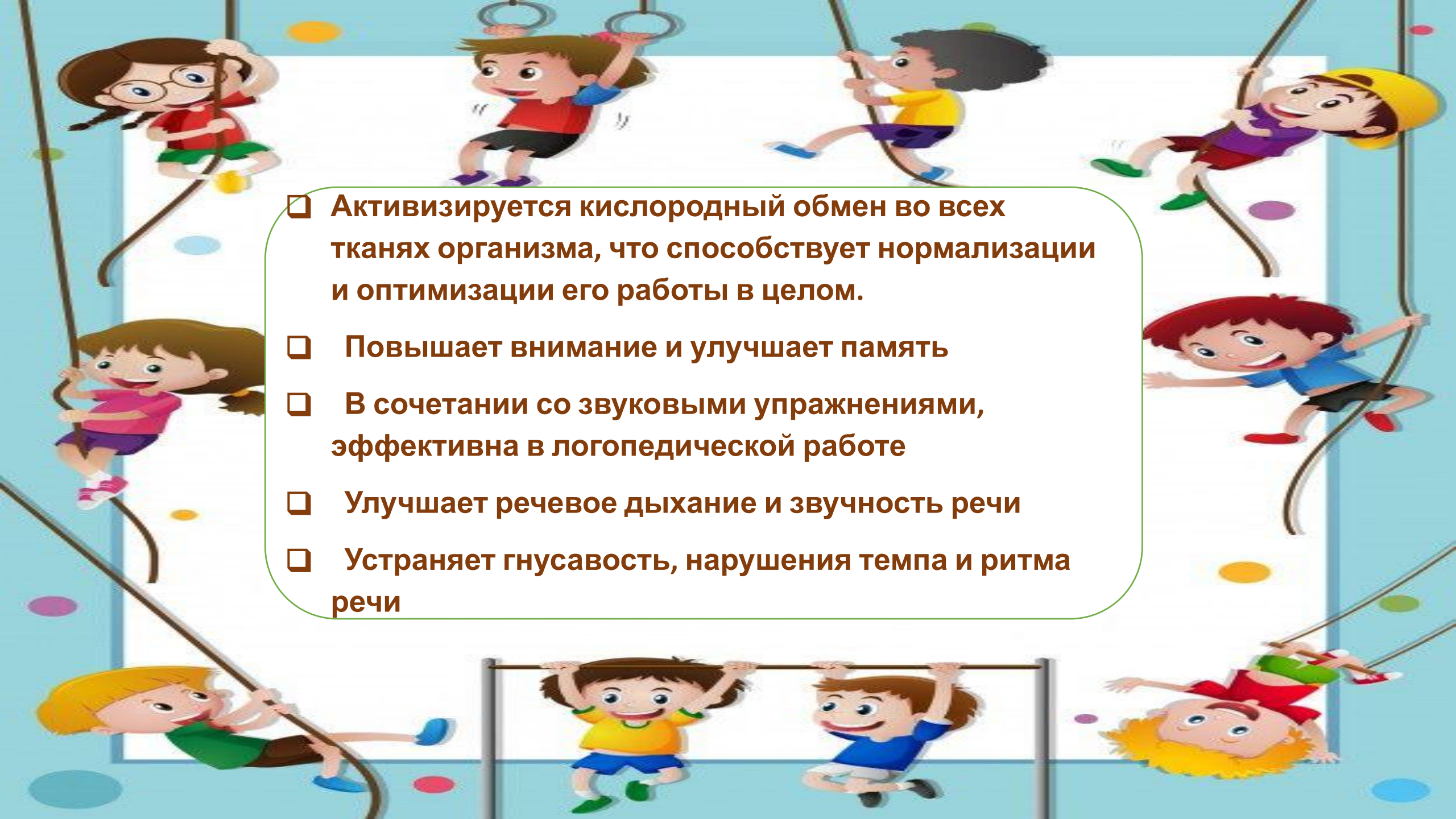


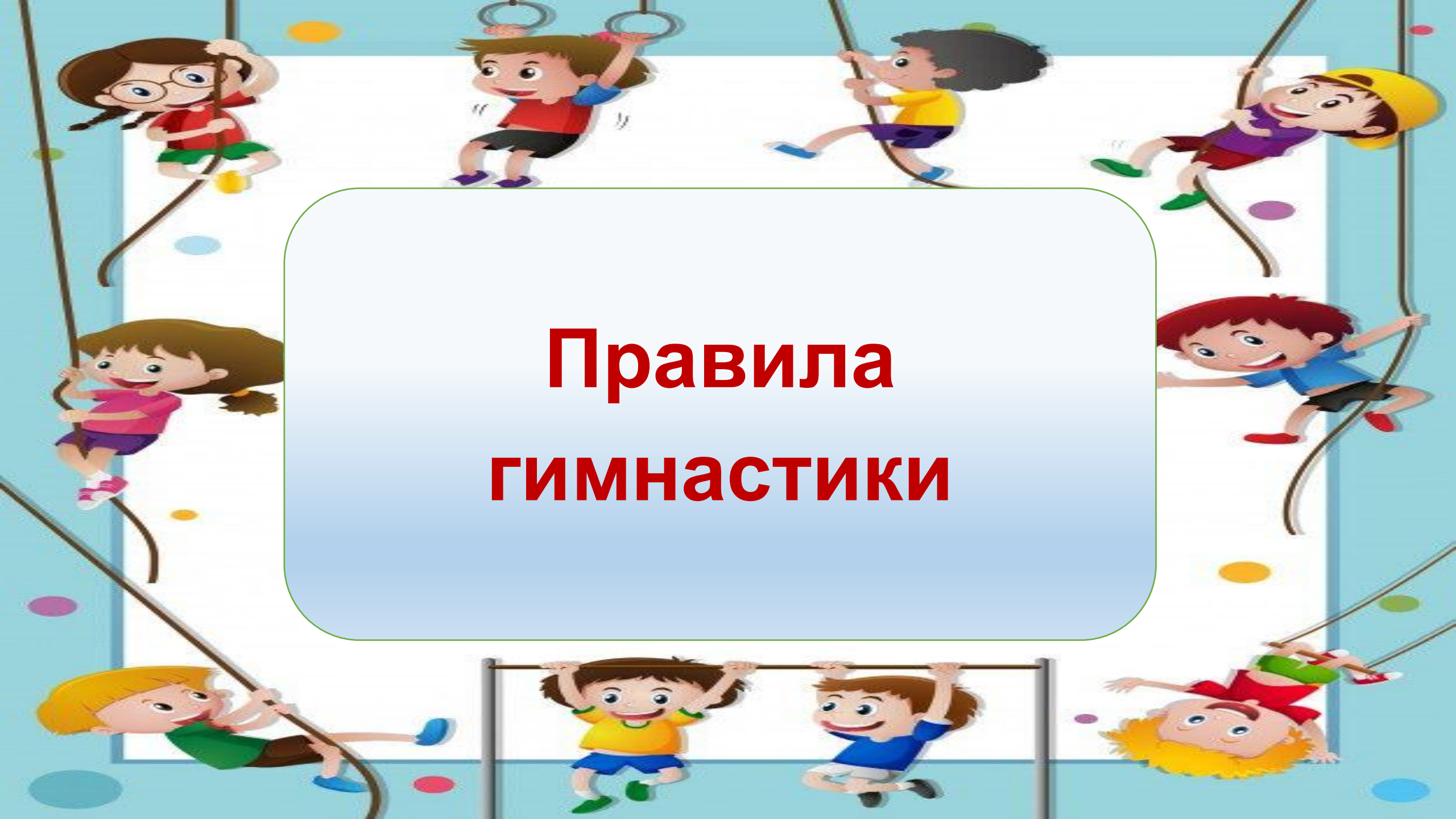
развивающая

улучшает
настроение

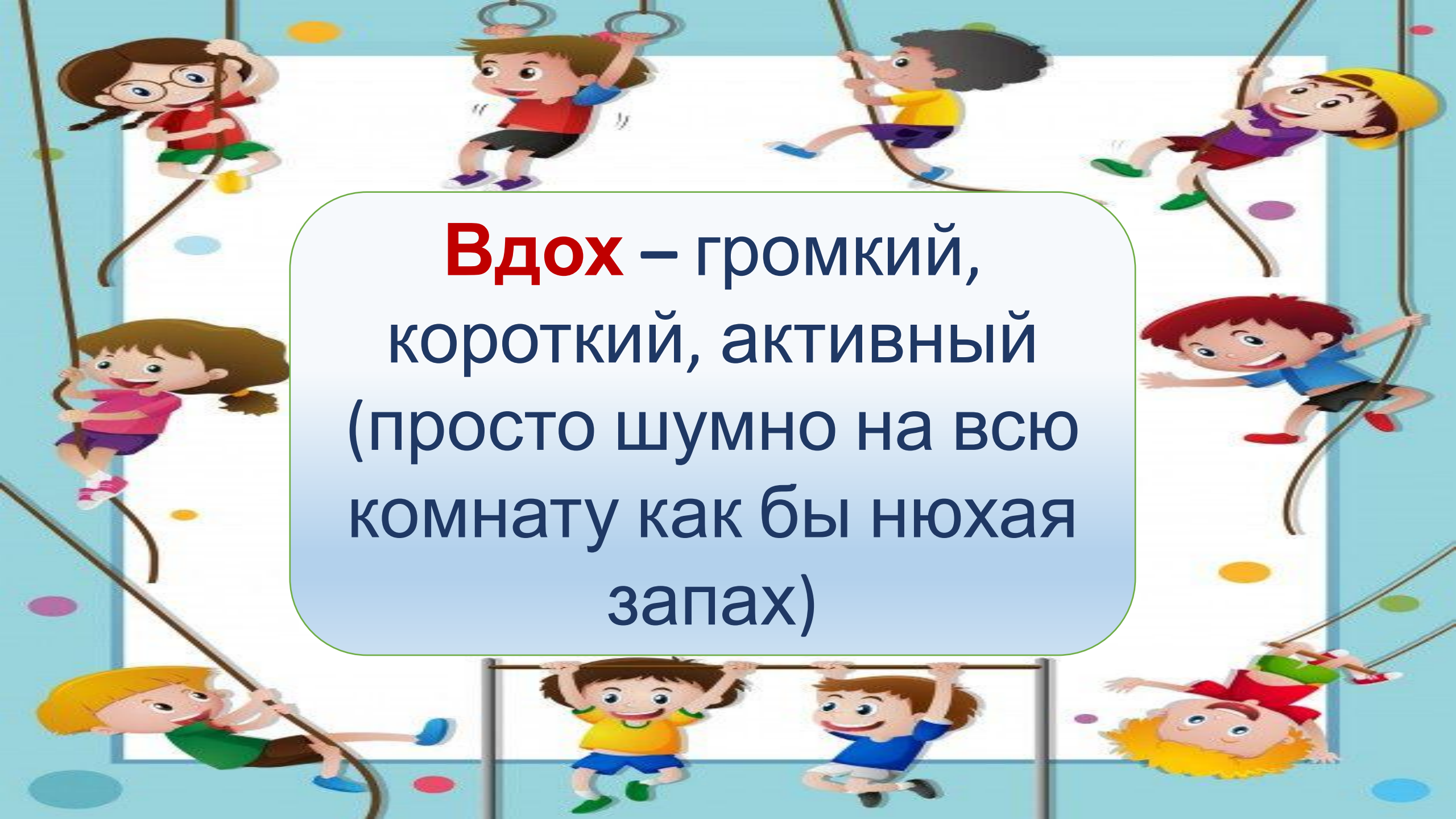


профилактической

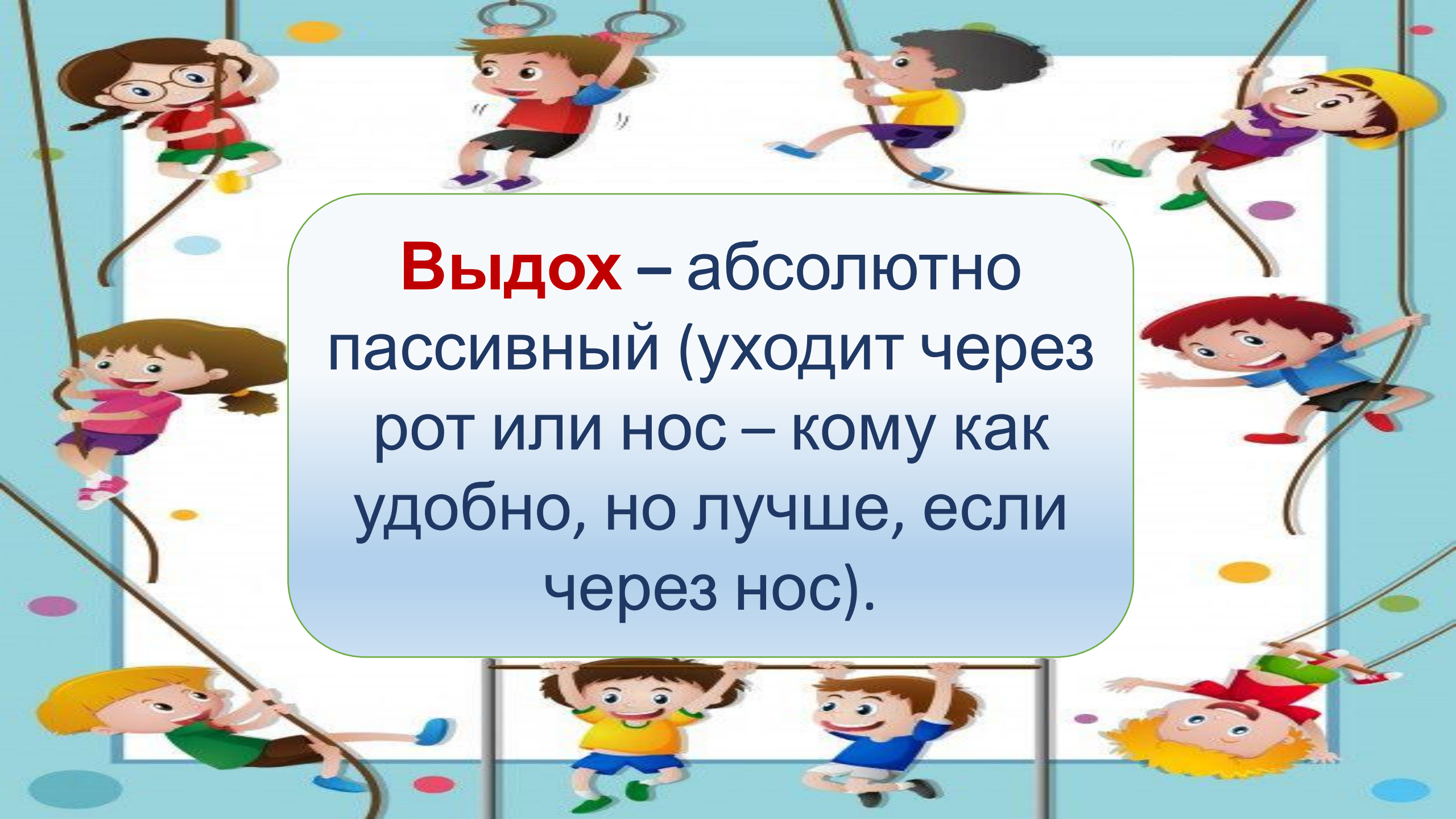
- 
- The background of the slide features several cartoon children engaged in different physical activities. At the top, a girl with glasses and a boy are climbing ropes. In the middle, a boy is hanging from rings, and another boy is climbing a rope. On the right, a boy in a yellow cap is climbing a rope, and another boy is hanging from a rope. At the bottom, a girl is climbing a rope, two boys are hanging from a horizontal bar, and a girl is hanging upside down from a rope. The scene is set against a light blue background with colorful polka dots.
- 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

The background of the slide is a light blue and white pattern with colorful circles. It features several cartoon children engaged in different gymnastic activities. At the top, a girl with glasses and a red shirt is climbing a rope. Next to her, a boy in a red shirt is hanging from rings. To the right, a boy in a yellow shirt is climbing a rope, and a boy in a purple shirt and yellow cap is also climbing. In the middle right, a boy in a blue shirt is climbing a rope. At the bottom left, a girl with blonde hair in a green shirt is climbing a rope. At the bottom center, two boys are hanging from a horizontal bar. At the bottom right, a girl with blonde hair in a red shirt is hanging upside down from a rope.

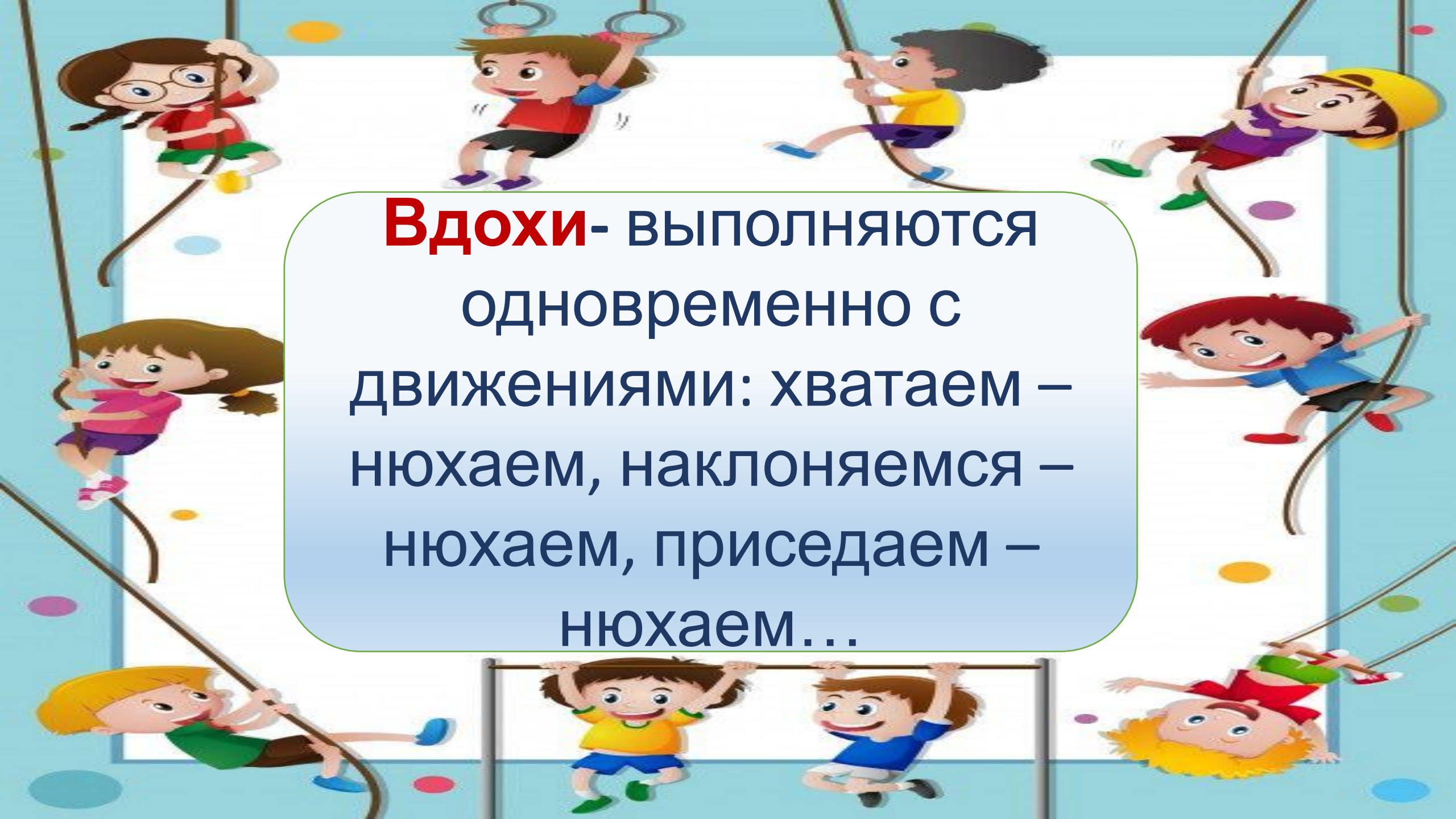
Правила гимнастики

A colorful illustration of a playground with several children playing on ropes and rings. The children are depicted in various poses, some swinging and some hanging from the equipment. The background is light blue with scattered colorful dots. The text is centered in a white rounded rectangle with a green border.

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

The background of the slide is a colorful illustration of a children's gym. Several children are shown in various stages of climbing. On the left, a girl with glasses and a red shirt is climbing a rope. Below her, another girl in a pink shirt is also climbing. At the bottom left, a girl with blonde hair in a green shirt is climbing. In the center, a boy in a red shirt is climbing rings, and another boy in a yellow shirt is climbing a rope. On the right, a boy in a purple shirt and yellow cap is climbing a rope, and a boy in a blue shirt is climbing another rope. At the bottom right, a girl with blonde hair in a red shirt is climbing upside down. The gym floor is light blue with scattered colorful dots. The text is centered in a white rounded rectangle with a green border.

Выдох – абсолютно пассивный (уходит через рот или нос – кому как удобно, но лучше, если через нос).

The background of the slide is a colorful illustration of a playground. It features several children engaged in various activities. On the left, a girl with glasses and a red shirt is climbing a rope. Below her, another girl in a pink shirt is also climbing. At the bottom left, a girl with blonde hair in a green shirt is climbing. In the center, a boy in a red shirt is hanging from two rings. To his right, a boy in a yellow shirt is climbing a rope. On the right side, a boy in a purple shirt and yellow cap is climbing, and below him, a boy in a blue shirt is climbing. At the bottom center, two boys are hanging from a horizontal bar. On the bottom right, a girl with blonde hair in a red shirt is hanging upside down from a rope. The background is light blue with scattered colorful circles in yellow, pink, and blue.

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

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 желательнo 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 вдохи-движения надо делать в темпе-ритме строевого**

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельников

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

```
graph TD; A[БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ] --> B[«Ладошки»]; A --> C[«Погончики»]; A --> D[«Насос»];
```

«Ладошки»

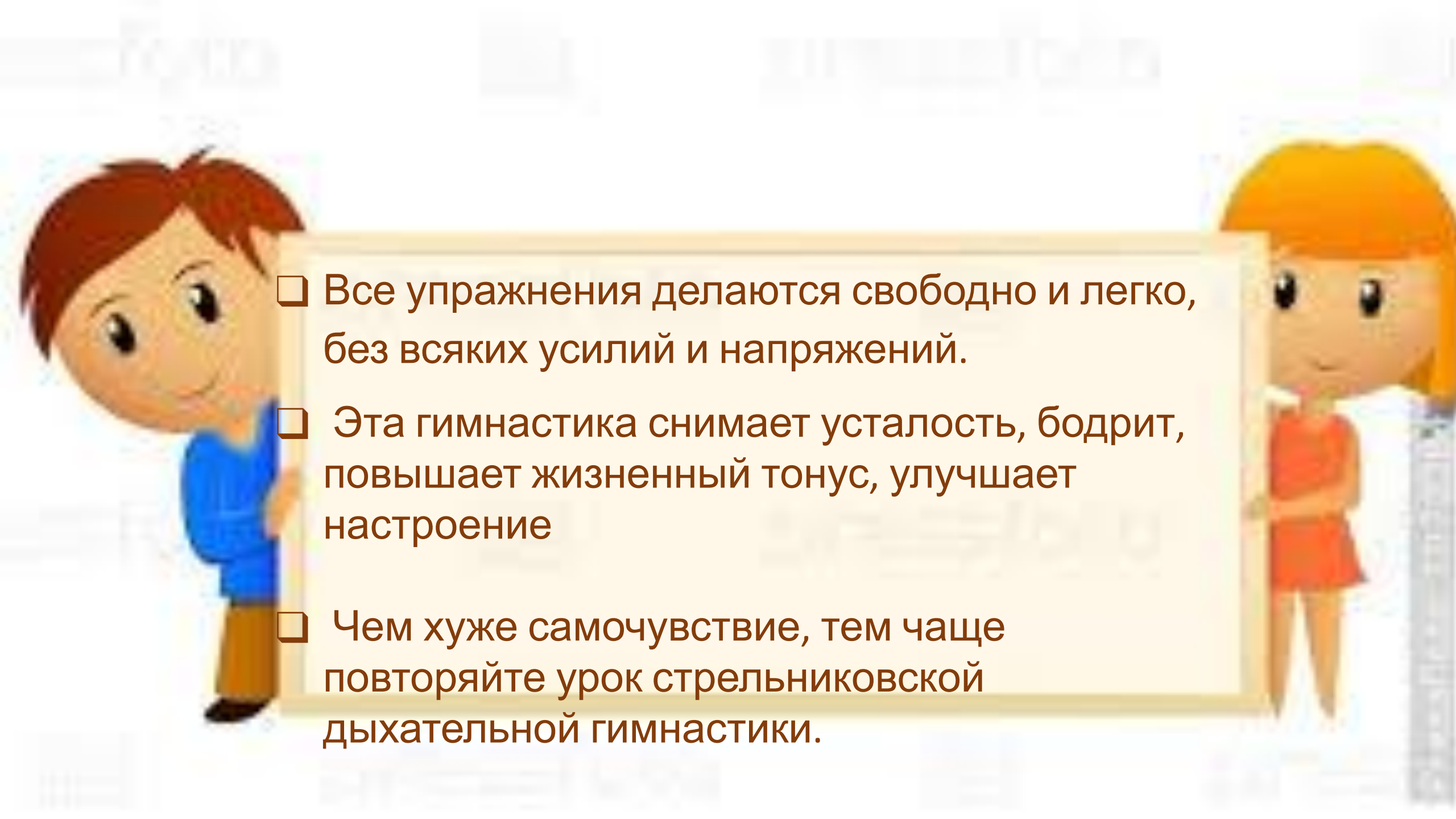
«Погончики»

«Насос»

Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех или иных заболеваний.



Важно помнить!

- 
- A cartoon illustration of a boy with brown hair and a blue shirt on the left, and a girl with orange hair and a red dress on the right. They are holding a large, light-colored rectangular sign that contains three bullet points of text. The background is a light, textured surface.
- ❑ Все упражнения делаются свободно и легко, без всяких усилий и напряжений.
 - ❑ Эта гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение
 - ❑ Чем хуже самочувствие, тем чаще повторяйте урок стрельниковской дыхательной гимнастики.

Упражнение

«Ладонки»

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

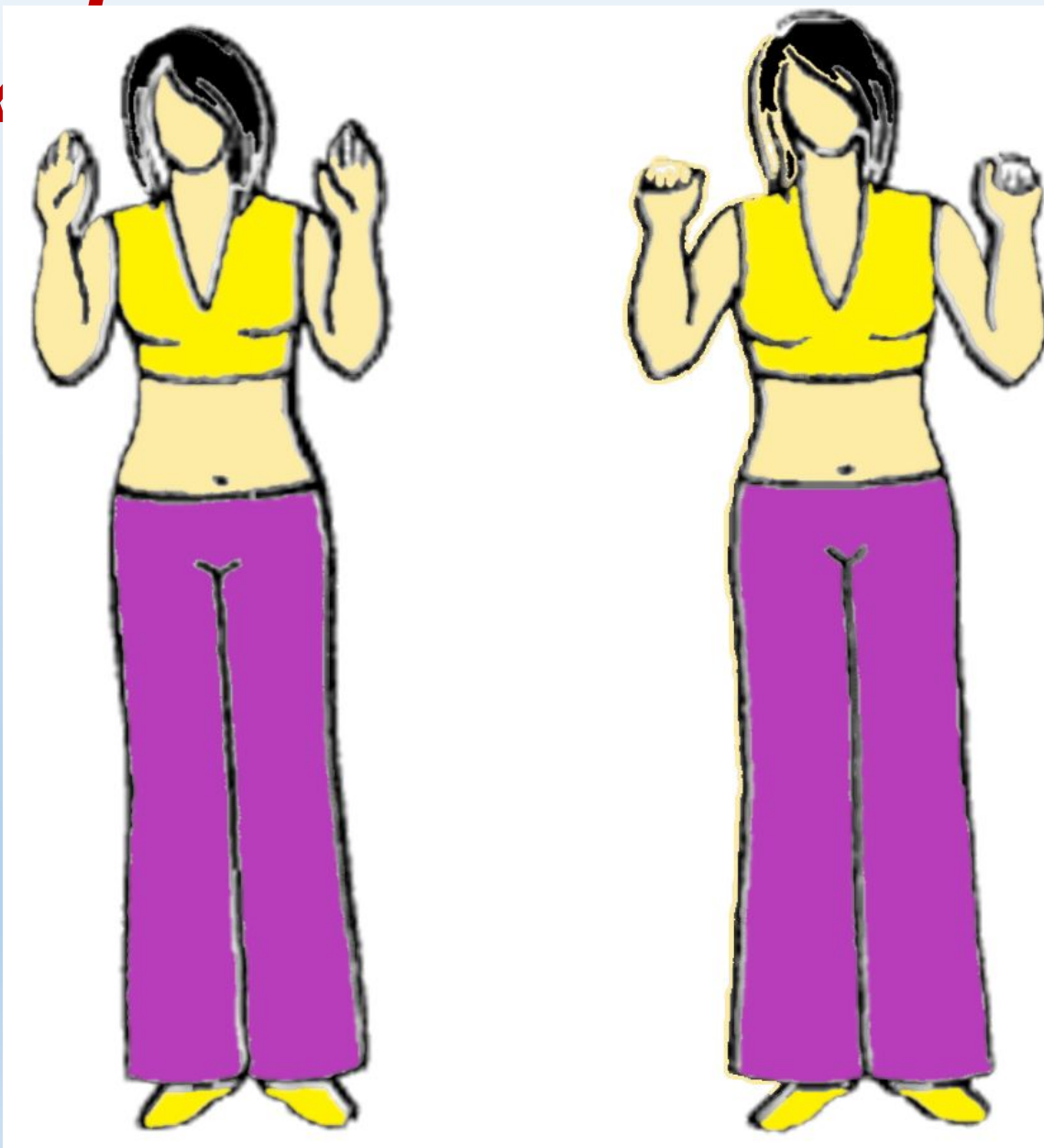
Ладони направлены к «зрителю».

Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать

ладони в кулаки, совершая хватательные

Упражнение

«



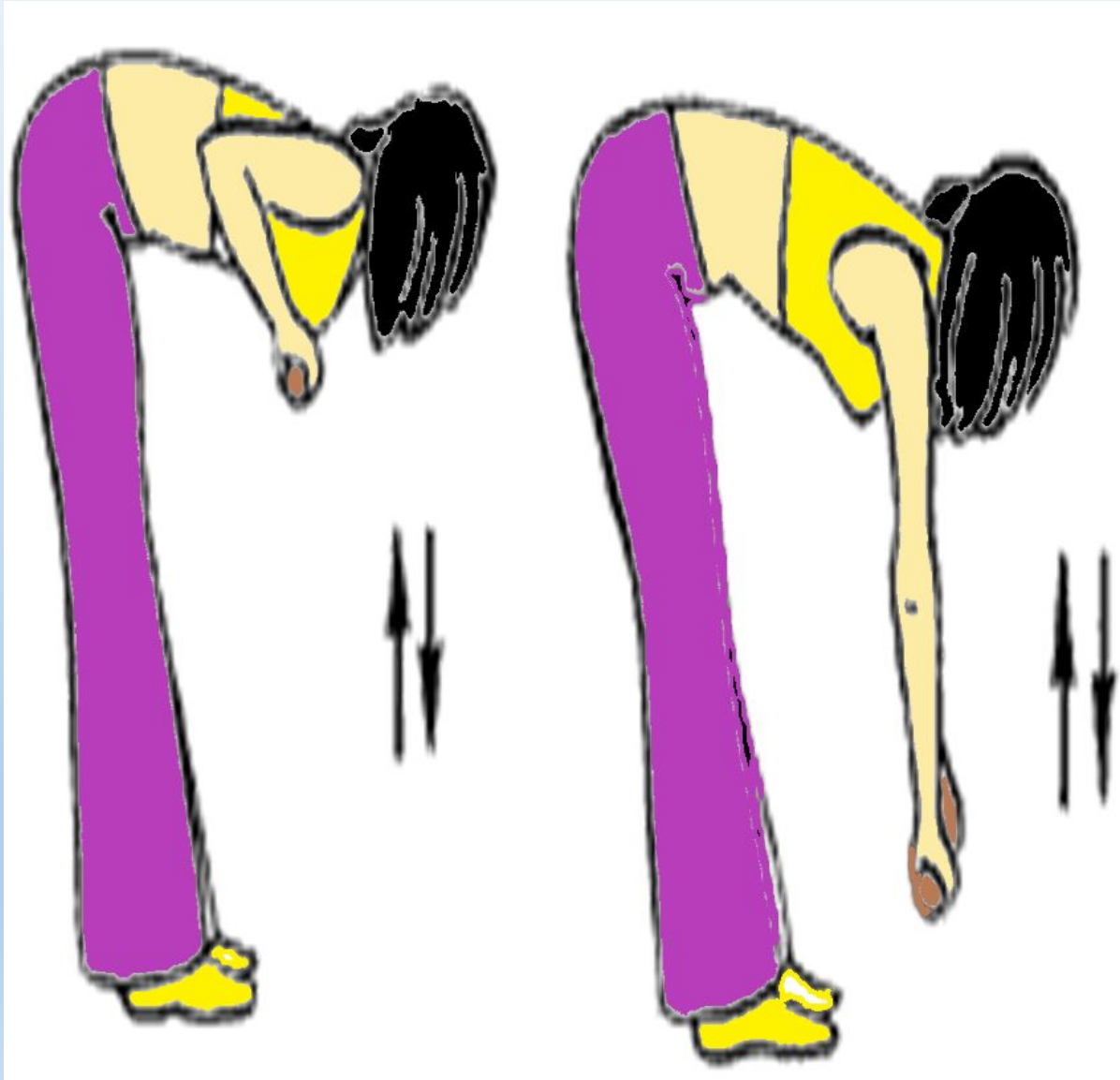
Упражнение «Насос»

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



Упражнение

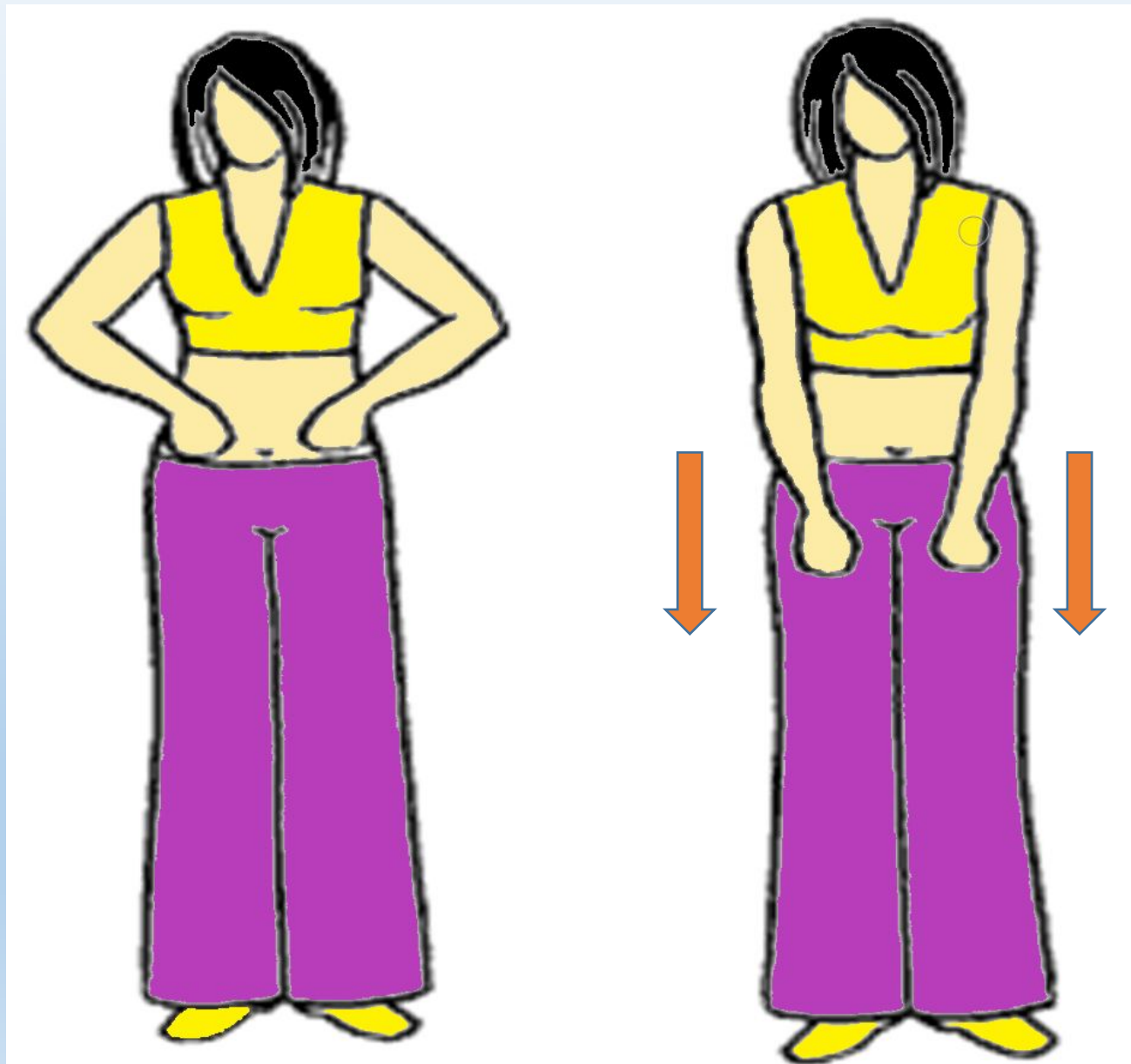
Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса.

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

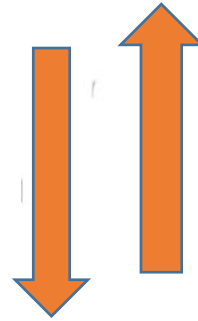
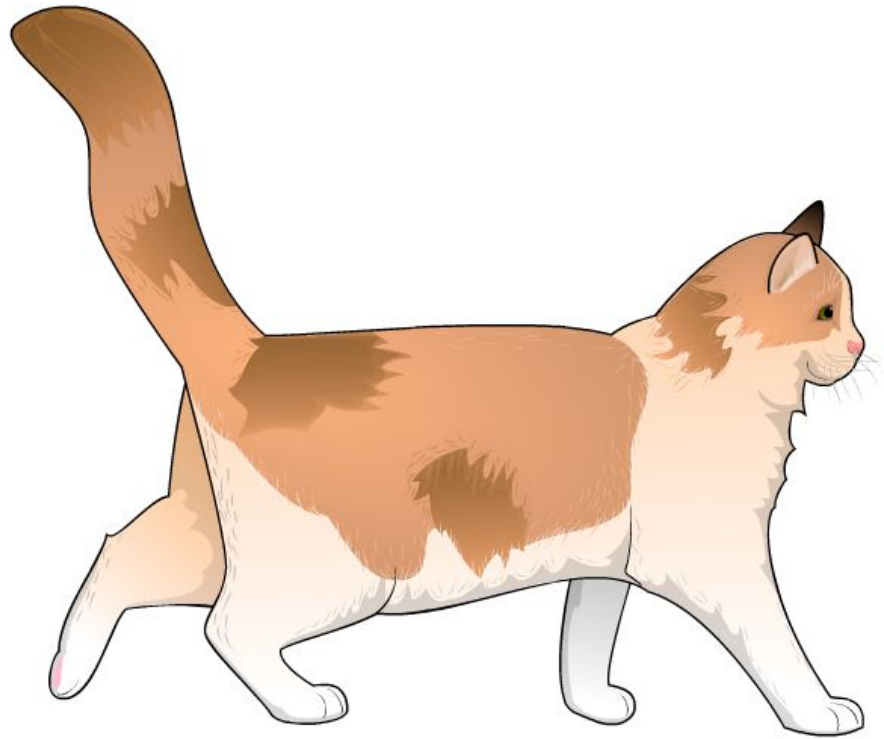


Упражнение

Исходное положение: **«Кошка»** встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч.

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.

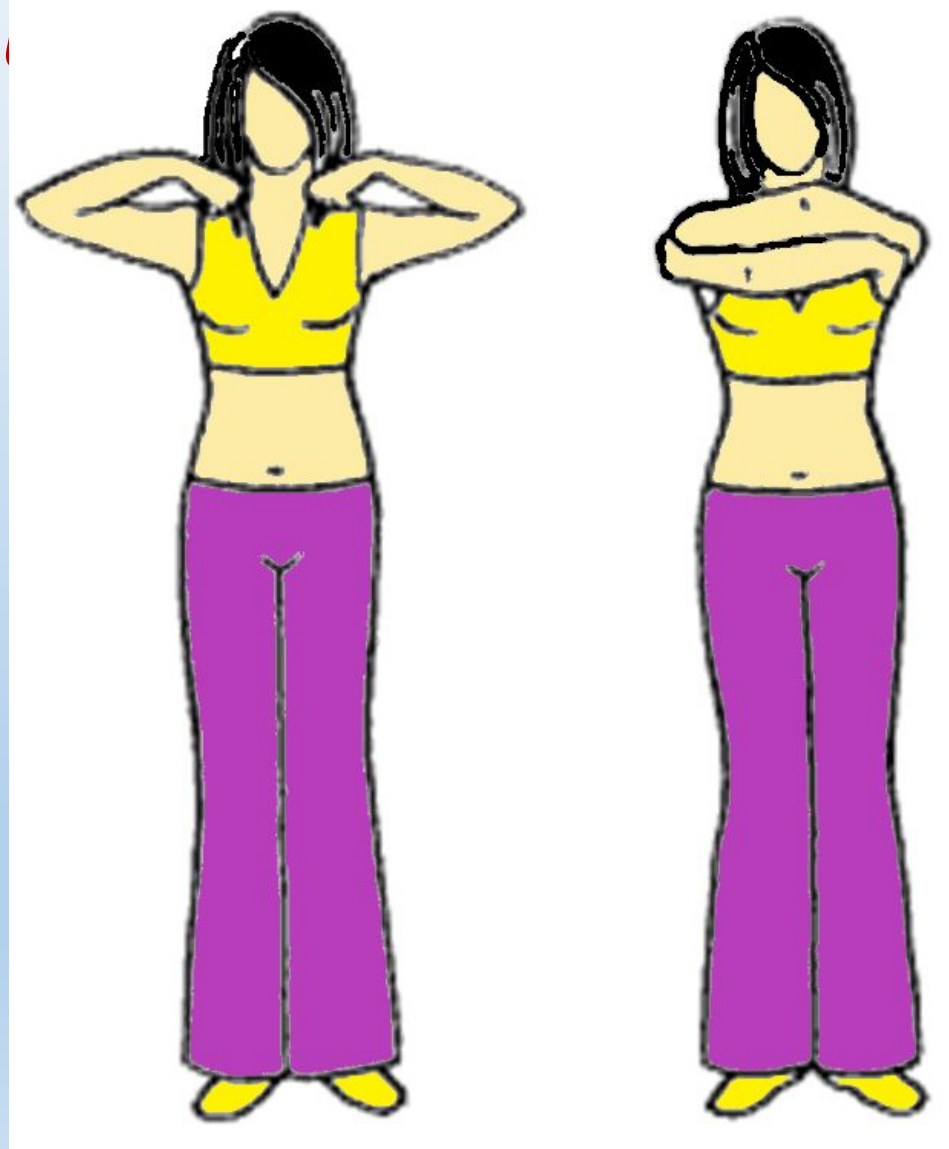
Упражнение «Кошка»



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.

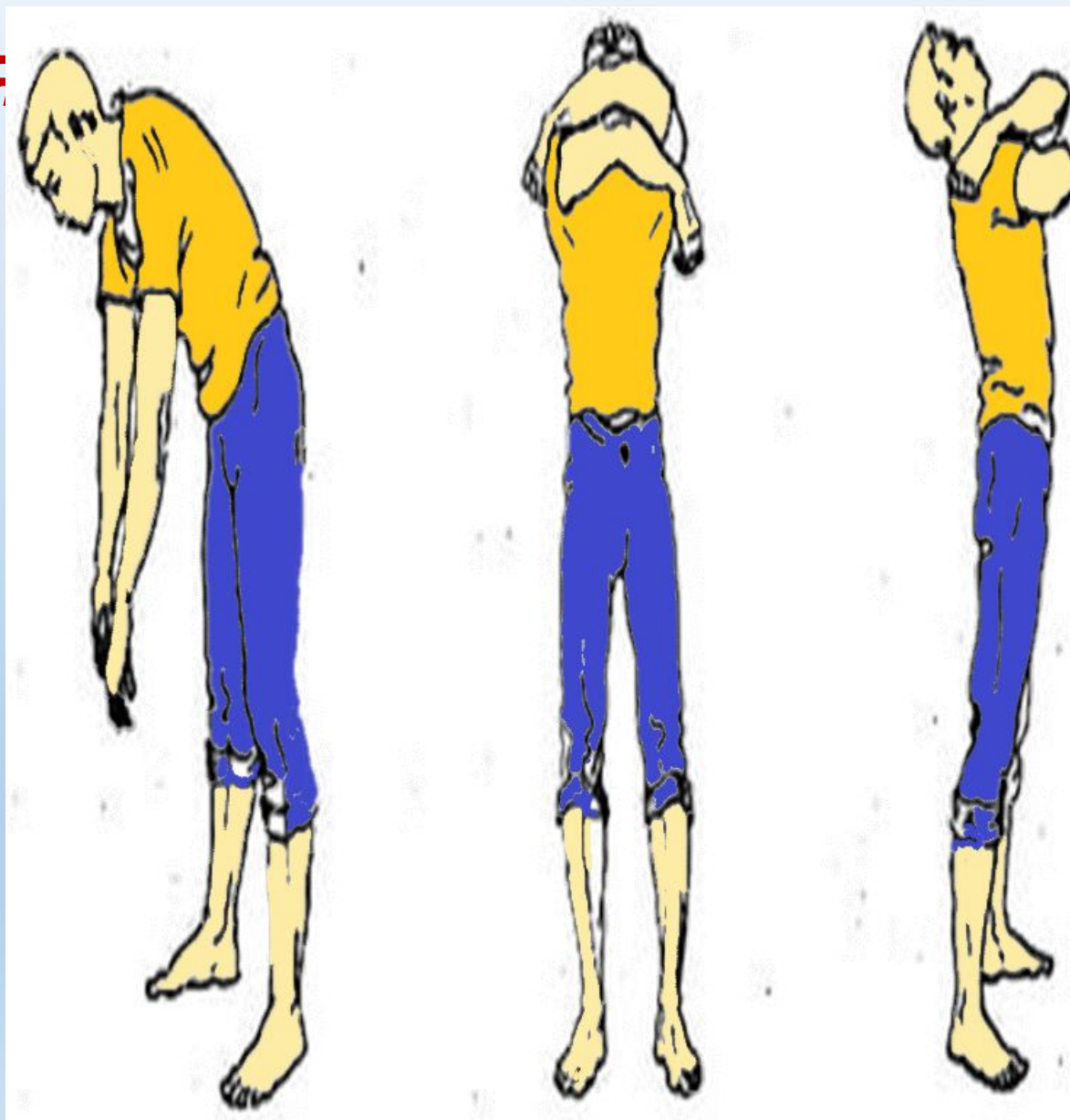
Упражнение «Обхвати плечи»



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 «Большой мая»



Упражнение «Повороты головы»

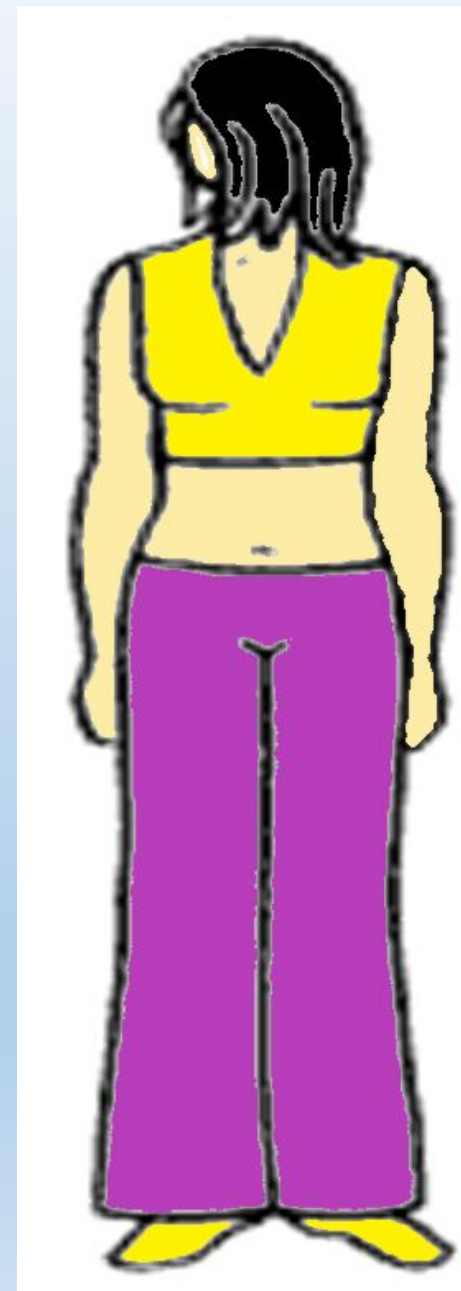
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

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 «Повороты
головы»**

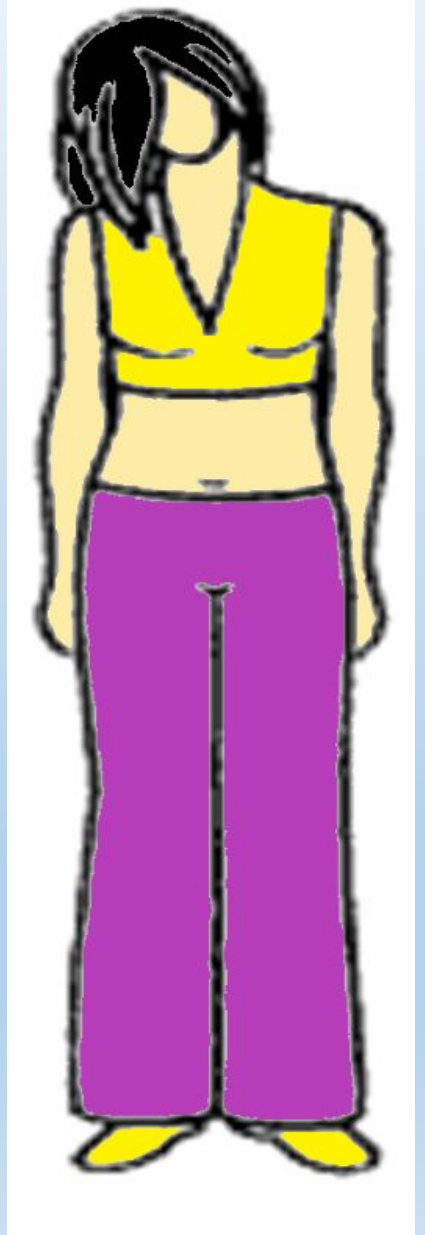


Упражнение

«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 «Ушки»

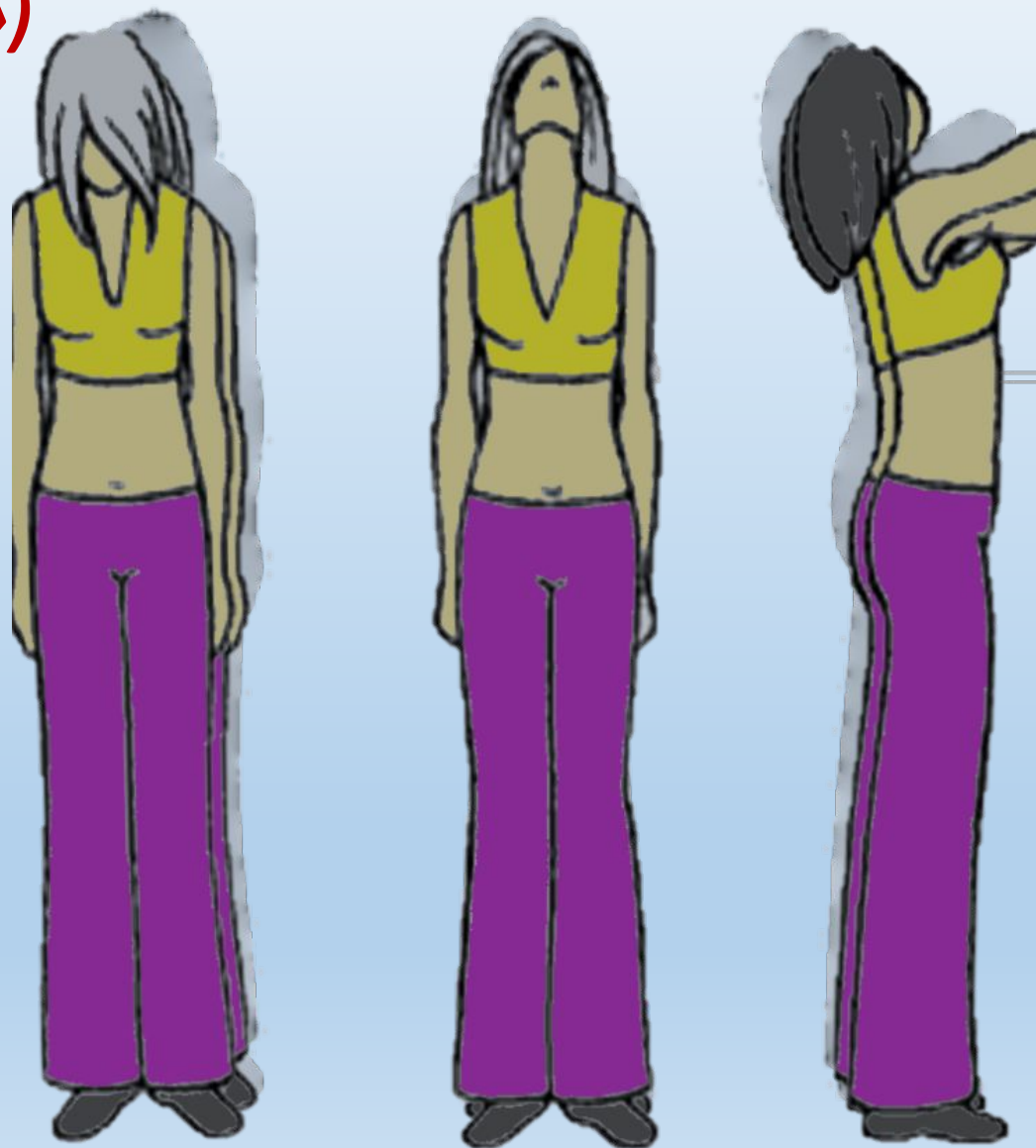


Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)

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 «Маятник головой» («Малый маятник»)



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.

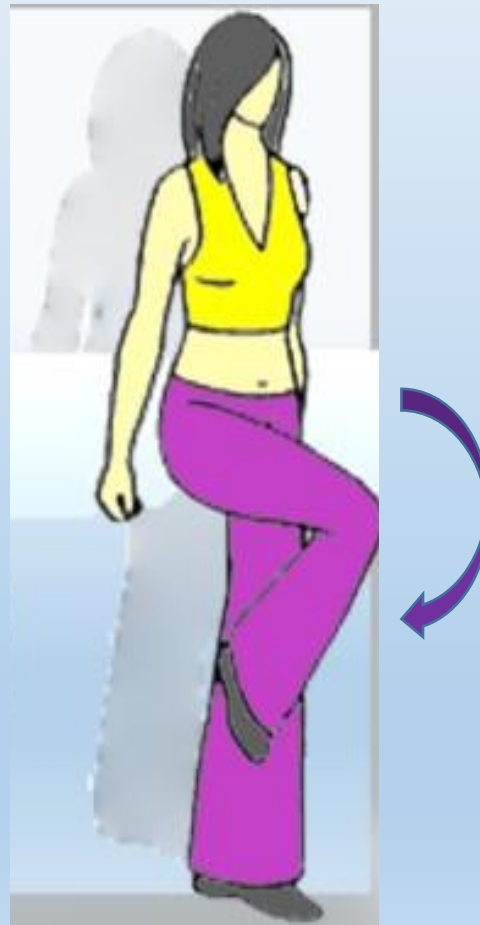
Упражнение «Перекап



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 «Передний шаг» (рок-н-ролл)



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.

Упражнение «Задний шаг»





**Будьте счастливы и
здоровы!**

Спасибо за внимание.