

**Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение Северного района
Новосибирской области
Витинская основная школа**

Мастер-класс

***«Упражнения дыхания — как
эффективный метод
быстрого снижения стресса
и тревоги».***



**Халюкова Мария Александровна,
учитель физической культуры и
ОБЖ**



Каждая эмоция связана с дыханием. Если вы измените дыхание, измените его ритм, вы сможете изменить эмоцию.



Шри Шри Рави Шанкар

Дыхательная гимнастика



корректирует
нарушения
речевого
дыхания

помогает
выработать
диафрагмальное
дыхание

помогает
выработать силу
и правильное
распределение
выдоха

Картотека упражнений дыхательной гимнастики для дошкольного возраста

Какое у тебя дыхание

Взять зеркало и поочерёдно зажимая ноздри, дышим на него. Если пятно от воздуха остаётся большое, значит дыхание у тебя хорошее.



МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.



Перышко



Упражнение «Покатай карандаш»

Вдохнуть через нос и выдыхая
через рот,
прокатить по столу
круглый карандаш.



Упражнение «Шарик»

Представить себя воздушным шариком,
на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких
вдоха и задержать дыхание.

Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.



дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой



Лечебное воздействие гимнастики

- помощь при нарушениях носового дыхания;
- способствование рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани;
- устранение застойные явления в легких, восстановление нормального кровоснабжения в них;
- укрепление сердечно-сосудистой системы;
- исправление различных деформаций грудной клетки, позвоночника;
- улучшение нервно-психического состояния человека, повышение тонуса организма и его сопротивляемость инфекциям.

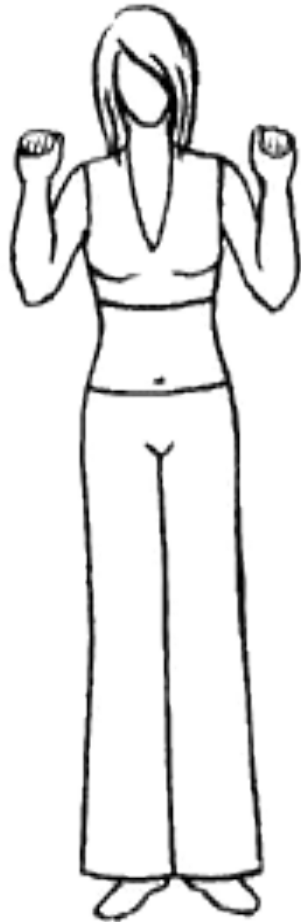
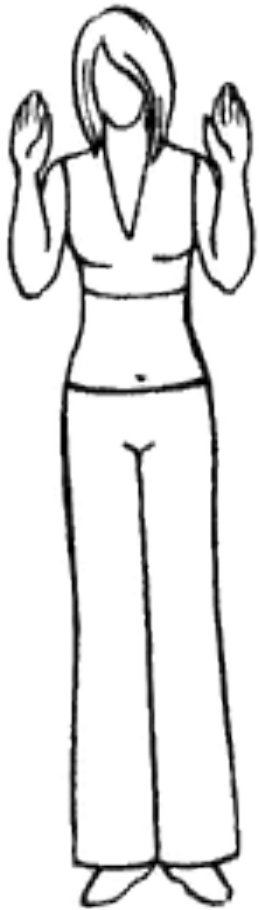
Правила выполнения упражнений

- Думайте только о **вдохе носом**. Тренируйте только **вдох**. **Вдох** - шумный, резкий и короткий.
- **Выдох** должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно. **Вдох** - предельно активный (носом), **выдох** - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно).

Шумного **выдоха** не должно быть!

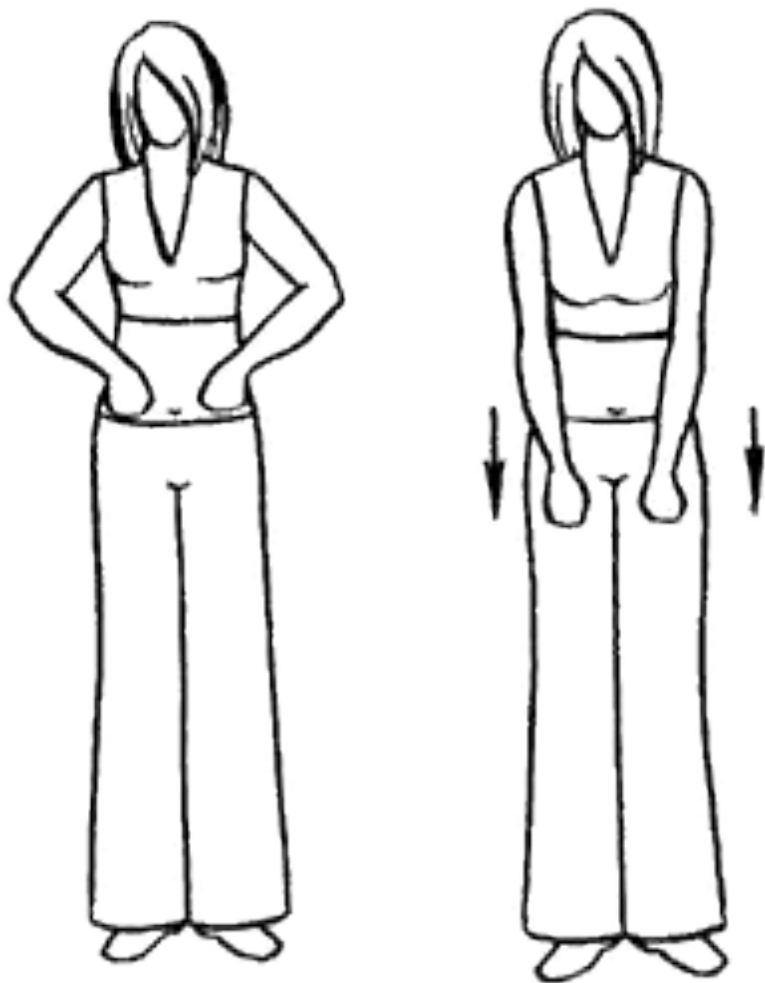
- **Вдох** делается одновременно с движениями.
- Все вдохи-движения Стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
- Счет в Стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
- Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

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 движения.

Упражнение «Погончики»

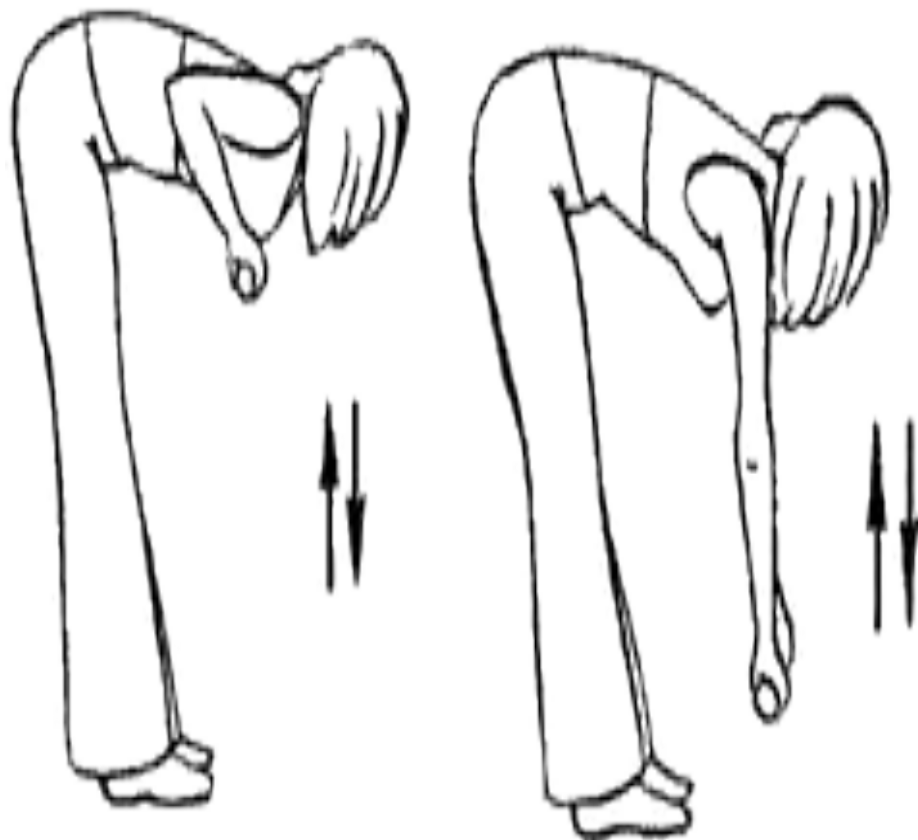


Исходное положение:

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:

стойка прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены.

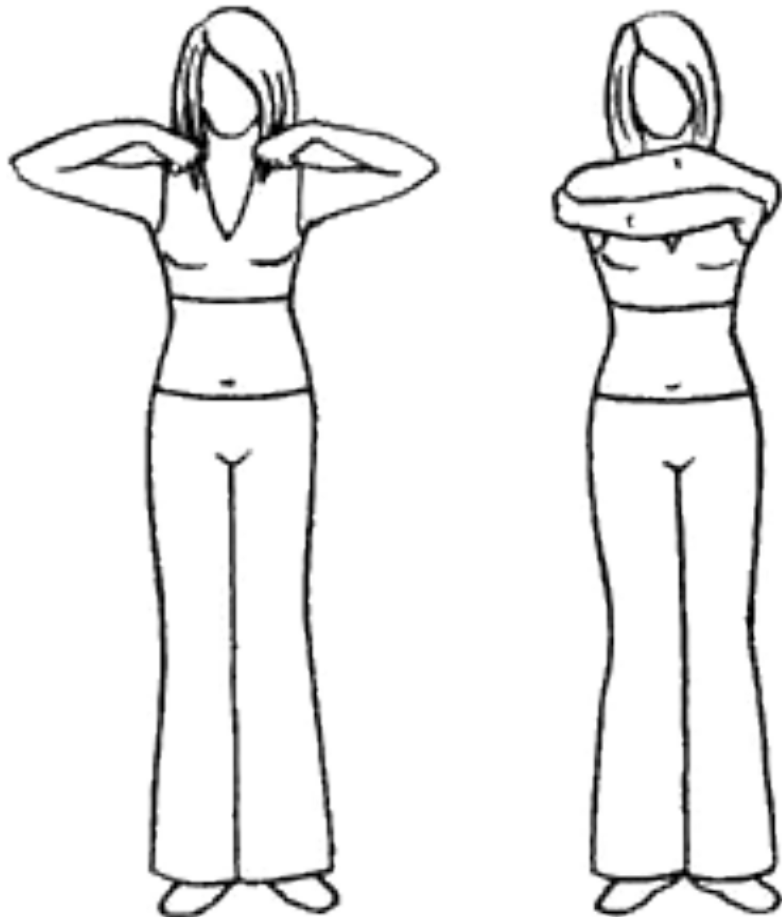
Слегка присядьте, поворачивая корпус вправо, руки приподняты таким образом, чтобы кисти оказались на уровне пояса.

При повороте сделать короткий шумный вдох, а кистями рук – легкое сбрасывающее движение

Возвратитесь в исходное положение, одновременно делая свободный пассивный выдох.



Упражнение «Обхвати плечи»

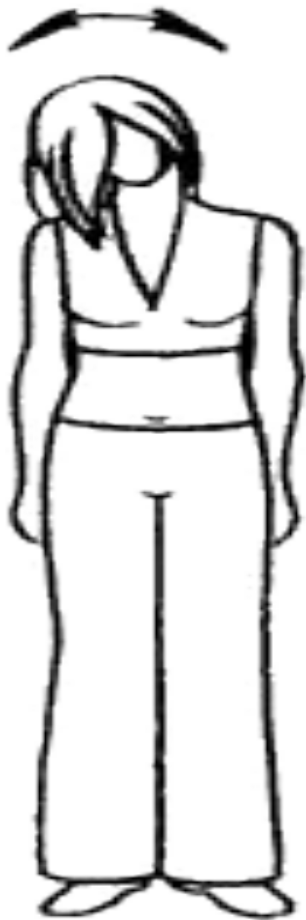


Исходное положение:

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 «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 «Шаги»



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. В момент выпрямления левой ноги – шумный выдох, наступая на правую.

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 !

Будьте здоровы!!!

