

**Департамент образования города Москвы
Северо-Восточное окружное управление образования
Государственное бюджетное образовательное учреждение
детский сад № 2150**



Тренинг для родителей дошкольников

**Мы с мамой дома не скучали,
По Стрельниковой мы дышали.**

**Учитель-логопед:
Балашова Галина Владимировна**

**Москва
2012**



Тренинг для родителей



Использование дыхательной
гимнастики
Александры Николаевны
Стрельниковой
в коррекционной работе
с детьми,
имеющими речевые нарушения.



Феномен дыхательной гимнастики



«При этом типе дыхания полностью расширяется грудная полость, максимально вентилируются все участки легких.

Для формирования такого дыхания мы используем модифицированные приёмы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой – единственной в мире методики, в которой короткий и резкий вдох сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Потому её и называли парадоксальной.»

М.Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика
А.Н. Стрельниковой» М.: Метафора, 2007



Каждое движение соответствует определённым фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку (таких, как упражнение «Обними плечи»). Вдох должен быть максимально активным, а выдох - пассивным. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики делается шумный, короткий вдох носом («Фыркаем как ёжики»). Выдох уходит сам собой.

Упражнение 1. «**Ладшки**».



Исходное положение: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.



Упражнение 4. «Кошка».



- *Исходное положение:* встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.
- Делаем легкие пружинистые приседания, поворачивая туловище то влево, то вправо. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка ловит птичку).
- На выдохе вернуться в исходное положение.



Упражнение 5. «Обнимите плечики».



- *Исходное положение:* встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.
- В момент короткого шумного вдоха носом бросить руки назад, как бы обнимая себя за плечи. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 5. « Обнимите плечики».



Упражнение 8. «Ушки».



- *Исходное положение:* встать прямо, смотреть перед собой.
- Слегка наклонить голову к правому плечу- короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами ,

Упражнение 6. «Большой маятник».



- *Исходное положение: встать прямо, руки опущены.*
- Слегка наклониться вперёд, руки опустить вперед, колени чуть согнуты – шумный вдох.
- Затем распрямившись и немного откинувшись назад, прогнуться в пояснице, обнимая себя за плечи. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 7. «Повороты головы».



- *Исходное положение:* встать прямо, руки опустить.
- Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох («Пахнет гарью»).
- Выдох пассивный.
- Без остановки повернуть голову влево, сделать такой же короткий вдох.
- Следите за тем, чтобы плечи не поднимались.

Упражнение «Гарью пахнет» или «Повороты головы»



Упражнение 8. «Ушки».



- *Исходное положение:* встать прямо, смотреть перед собой.
- Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами.

Упражнение 8. «Ушки».



Упражнение 10. «Перекаты».



- Исходное положение: правая нога впереди, ЛЕВАЯ НА РАССТОЯНИИ ОДНОГО ШАГА СЗАДИ. Тяжесть тела на обеих ногах.
- Перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Корпус при этом слегка наклоняется.
- Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох.
- Выдох пассивный между вдохами.
- Наклоны делать без перерыва.

Упражнение 11. «Танцевальный шаг».



- Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.
- Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох.
- Вернуться в исходное положение – пассивный выдох.
- Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох.

Танцевальный шаг



**Благодарю за внимание и желаю
крепкого здоровья.**

- Эл.почта: **master-logoped@yandex.ru**
- **ГБОУ детский сад № 2150**
- Москва, Ясный проезд, дом 30
- тел. детского сада 8(499) 477-10-88