

Гроздова Лариса Геннадьевна

педагог-дефектолог, учитель-логопед высшей квалификационной категории
ЦПМПК

Министерства образования и науки Амурской области
ГАУ ДПО Амурский областной институт развития образования

Дыхательная гимнастика Стрельниковой



- Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году.
- Ее автору Александре Николаевне Стрельниковой в Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство номер 411865 на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса".

- Стрельниковская дыхательная гимнастика показана всем детям и подросткам и как метод лечения, и как метод профилактики. Она проста и очень полезна для здоровья.
- Как метод лечения, ее нужно делать два раза в день-утром и вечером, до еды или через час-полтора после еды.
- Как метод профилактики- по утрам вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость.



Правила методики дыхания:

- Думайте только о вдохе носом.
- Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот)
- Вдох делается одновременно с движениями.
- Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
- Счет в стрельниковской гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
- Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.
- К занятиям следует приступать, находясь в радостном и бодром настроении. Это поможет повысить эффект, оказываемый гимнастикой.



Противопоказания

- Высокая степень близорукости
- Глаукома
- Высокое артериальное давление.
- Кроме того, противопоказано сочетание этих упражнений с другими дыхательными гимнастиками, особенно – по системе йогов

УПРАЖНЕНИЕ "НАСОС"



УПРАЖНЕНИЕ "ОБЪЕМИ ПЛЕЧИ"



УПРАЖНЕНИЕ "КОШКА"

