



"Обними плечи"
Исходное положение: руки подняты горизонтально до уровня плеч, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи.



"Большой маятник"
При наклоне корпуса стараться тянуться кончиками пальцев к коленям, делая при этом резкий вдох. После выпрямления поясница прогибается, кисти рук идут к плечам (обнимают плечи).



"Повороты головы"
Из стойки «смирно» делаются повороты головы поочередно в правую и левую стороны. Упражнение сопровождается вдохом. После возвращения головы выдох уходит незаметно.



"Ушки"

Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи. Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально.



"Маятник головой"

Головой следует совершать подъемы и опускания, сопровождая их активными вдохами.



«Перекаты»

Одна впереди, другая сзади. Масса тела перемещается на стоящую впереди ногу, синхронно с этим делается едва заметная присядь и в это же мгновение – вдох. После этого вес корпуса переводится на стоящую сзади левую ногу. Слегка на ней приседаем и резко нюхаем воздух. Ноги меняем.



"Передний шаг"

Левая или правая сгибается одновременно в тазобедренном и коленном суставе. Вес тела концентрируется на второй ноге, начинается легкое и плавное приседание.



"Задний шаг"

Сохраняя положение тела, выполняется плавное приседание, которое должно сопровождаться вдохом. После каждого подхода положение ног меняют.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19
комбинированного вида»

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой



*Дыхательная гимнастика, разработанная
А. Н. Стрельниковой, способствует:*

- повышению двигательной активности, подвижности тела;
- ликвидации венозного полнокровия в органах грудной и брюшной полостей;
- обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;
- тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп, необходимых для сужения проходов в различных органах и системах: дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной, половых органах, кровеносных и лимфатических сосудах, органах зрения.

Составитель:
старший воспитатель
Истомина Елена Андреевна

2022 год

Правила выполнения.

- ❑ Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.
- ❑ Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно.
- ❑ Вдох делается одновременно с движениями.
- ❑ Счет в гимнастике Стрельниковой – только на восемь, считать следует мысленно, не вслух.
- ❑ Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.
- ❑ Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

Методика проведения.

- ❑ Занятия по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой следует проводить в небольшом помещении, при открытой форточке, натошак или через 1–2 ч после еды.
- ❑ При выполнении произвольных движений следует стараться, чтобы мысли следовали за ощущениями. Необходимо освобождаться от всего, что сковывает движения.
- ❑ В исходном положении нужно стоять прямо. Руки следует свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч.
- ❑ Вдохи должны быть короткими и мгновенными, «шмыгающими». Необходимо заставить ноздри смыкаться. При вдохах плечи должны не подниматься, а опускаться.

ВАЖНО!

При плохом самочувствии, слабости или обострении заболевания гимнастику необходимо делать сидя или лежа. Начинать выполнение упражнений можно с 2–8 вдохов-движений, отдыхая в перерывах между ними 1–3 с и более в зависимости от состояния организма.

Чем хуже самочувствие, тем чаще следует повторять небольшое количество упражнений, увеличивая их по мере улучшения состояния и переходя к выполнению из положения лежа в положение сидя, из положения сидя в положение стоя.

Противопоказана гимнастика Стрельниковой в случаях:

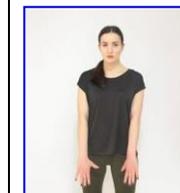
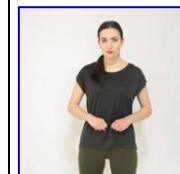
- острых состояний с повышенной температурой;
- тяжелых патологий;
- острых тромбофлебитов.

Основной комплекс дыхательных упражнений.



"Ладонки"

Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак.



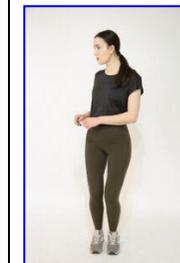
"Погончики"

Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса.



"Насос"

(накачивание шины)
Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом.



"Кошка"

«Пружинистое»
упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса