

**Дыхательная гимнастика по методике
А. Н. Стрельниковой
для детей дошкольного возраста**

Воспитатель ГБОУ школы
имени Ф.М. Достоевского
первой категории
Родионова А.В.

Метод Стрельниковой был запатентован в 70-х годах XX века и стал использоваться как общеукрепляющая гимнастика. Главным здесь является вдох, во время которого грудная клетка ребёнка сжимается (из-за наклонов, поворотов и обхватывания рёбер руками), а не расширяется.

Универсальность гимнастики:

- оздоровительная и развивающая
- восстанавливающая силы и улучшающая настроение
- выполняется сидя, лежа, стоя
- в помещении и на улице
- выполняется как по частям, так и комплексно
- индивидуально и с группой детей
- повышает внимание и улучшает память
- улучшает речевое дыхание и звучность речи

Время и место дыхательной гимнастики

в режиме дня дошкольника

- может проводиться в любом месте, в любое время (исключая 20 минут до еды и один час после еды)
- на утренней гимнастике
- физкультурном занятии
- гимнастике после дневного сна
- на прогулке (температура – выше 10-12 *)
- На прогулке гимнастика особенно полезна:
 - свежий воздух
 - есть возможность для индивидуальных занятий
 - организованный выход на участок и возвращение с прогулки можно провести «шмыгая носиками» во время ходьбы

Основные правила выполнения:

- Думать только о вдохе носом, тренировать только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок).
- Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом, выдох – абсолютно пассивный (через рот)).
- Вдох делается одновременно с движениями. В дыхательной гимнастике Стрельниковой нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.
- Все вдохи-движения в гимнастики делаются в темпе ритме строевого шага.

Начинать осваивать с детьми эту гимнастику нужно с основных упражнений

«Ладшки»

- Встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить.
- Делаем короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимаем ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.
- Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.



**Подражать мы будем кошке
В кулачки сожмем ладошки.
Запах мышки мы узнаем –
Делать вдох не забываем.
Коготки мы выпускаем –
Мышку быстро мы поймаем!**



«Погончики»

- Встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.
- Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются).



**Руки в кулачки сжимаем –
Теперь руки вниз толкаем,
Кулачки тут разжимаем –
Воздух носиком вдыхаем.**

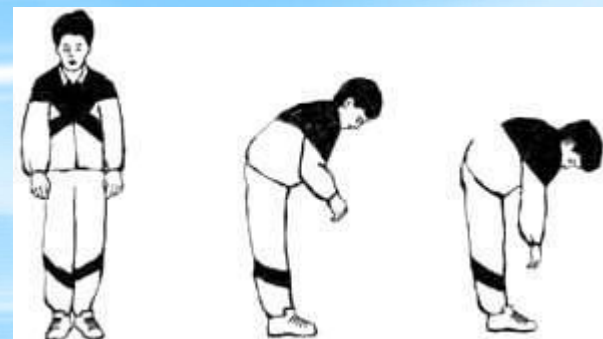


«Насос»

- Встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая, голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона.
- Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.
- Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот



**Едем, едем мы домой.
На машине легкой.
Въехали на горку – стоп!
Колесо спустило – хлоп!
Из багажника насос достанем
Шину быстро накачаем!**

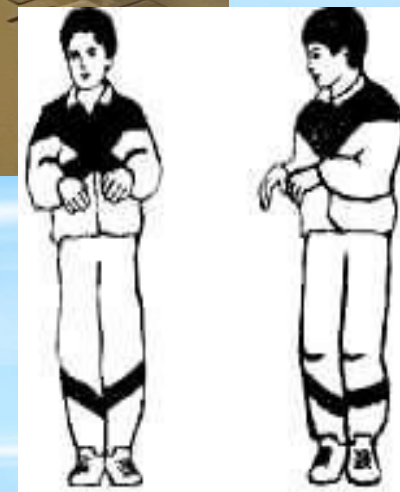


«Кошка»

- Встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево.
- Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое «сбрасывающее» или, наоборот, хватательное движение.



**Вышла кошка на охоту –
Воробьев поймать охота.
Вправо смотрит – нет добычи,
Влево смотрит – видит их.**

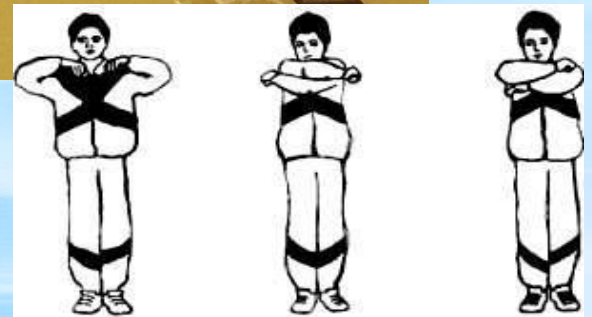


«Обними плечи»

- Встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.
- При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой – все равно. Главное – помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.



**Ой, ребята, замерзаем –
Плечи дружно обнимаем!**



Данный комплекс упражнений поможет предотвратить частые простудные заболевания, облегчить состояние при недуге, укрепить защитные силы организма. Хороший жизненный тонус и крепкое психофизическое здоровье гарантируют правильное развитие детей.

Спасибо за внимание! ☺