#### Детский сад №230 ОАО «РЖД»

### Семинар-практикум

# Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Подготовил: Санданова Т.П инструктор по физической культуре

2018

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, посредством ознакомления педагогов с здоровьесберегающими технологиями.

#### План:

- 1. Актуальность введения новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с детьми дошкольного возраста.
- 2. Краткая характеристика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.
- 3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей.
- 4. Практическая часть. Освоение базовых упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Может быть:
Лечебной
Оздоровительной
Профилактической
Развивающей
Восстанавливающей силы
Улучшающей силы

# **Рекомендуется совершать дыхательную гимнастику при** таких заболеваниях:

- хронический гайморит, ринит, бронхит;
- астма и туберкулез (кроме открытой формы);
- заикание и другие расстройства речевого аппарата;
- . отек легких;
- . пневмония;
- . аритмия;
- . диабет;
- эпилепсия.

- . Формируются навыки управления телом и эмоциями;
- .СЯ улучшается работа ЖКТ, нервной, дыхательной системы, сердца и сосудов;
  - уменьшается частотность простудных заболеваний;
  - снижается риск возникновения инфекционных поражений легких и астмы;
  - лечится заикание, сутулость, остеохондроз;
  - закрывается вопрос с недержанием мочи во время сна.

#### ПРАВИЛА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ

- 1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
  - 2. Выдох осуществляется после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Выдох абсолютно пассивный. Шумного выдоха не должно быть!
- 4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.



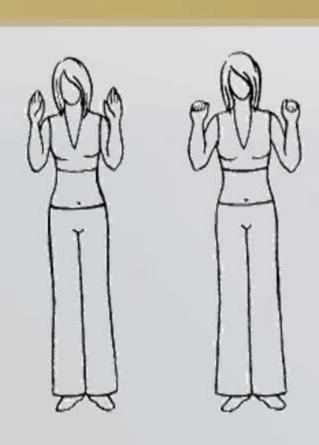
- 3. Вдох делается одновременно с движениями. Не должно быть вдоха без движения, а движения без вдоха.
  - 5. Счёт только на 8, считать мысленно, не вслух.
- 6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа.

## Упражнение «Повороты головы»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

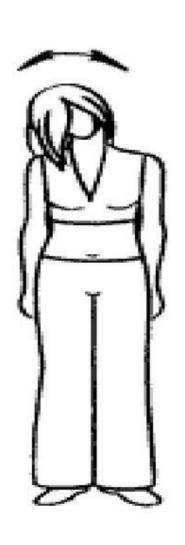
# Упражнение «Ладошки»



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.

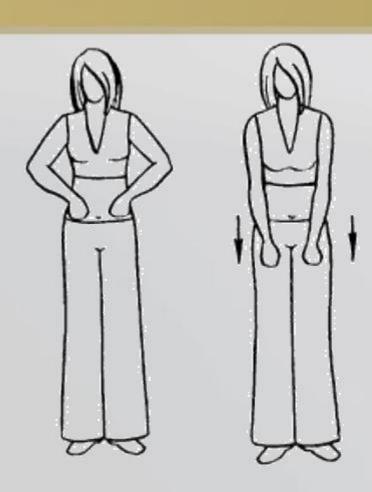
#### УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»



#### 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 «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.

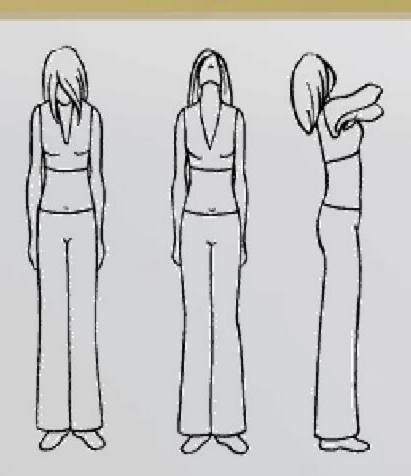
Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

## Упражнение «Кошка»



Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.

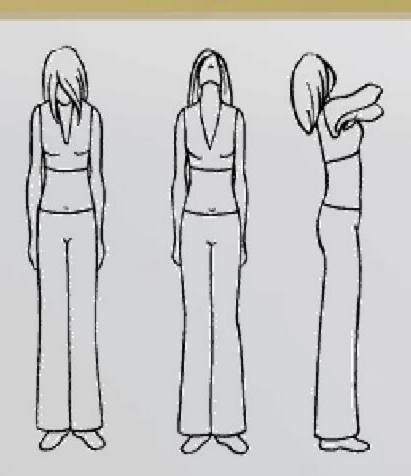
# Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: вствть прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

# Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: вствть прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

# Упражнение «Перекаты»



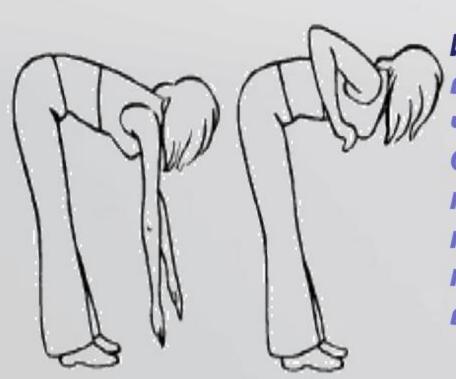
Исходное положение: встать так образом, чтобы правая нога была впереди, а левая - на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге - шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.

# Упражнение «Задний <mark>шаг</mark>»



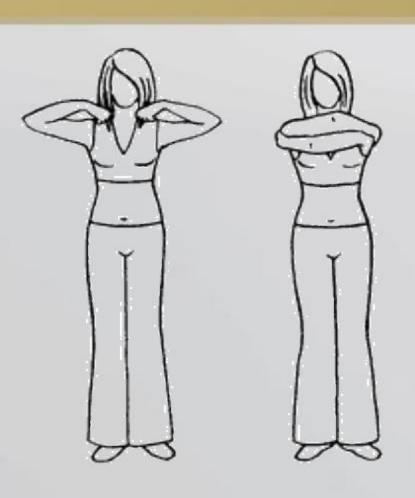
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

# Упражнение «Больш<mark>ой</mark> маятник»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох.

# Упражнение «Обхвати плечи»



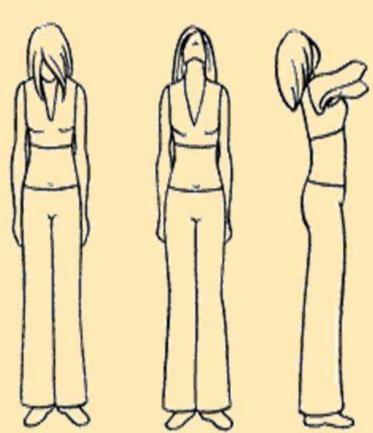
Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-Page 29 накрест.

# Упражнение «Передний <mark>шаг</mark>» (рок-н-ролл)



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.





Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол — резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок — резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

# Спасибо за внимание! Будьте здоровы! рудьте здоровы!

