

Детский сад №230 ОАО «РЖД»

Семинар-практикум

Дыхательная гимнастика

А.Н. Стрельниковой

**Подготовил: Санданова Т.П
инструктор по физической
культуре**

2018

г.

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;**
- **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.*

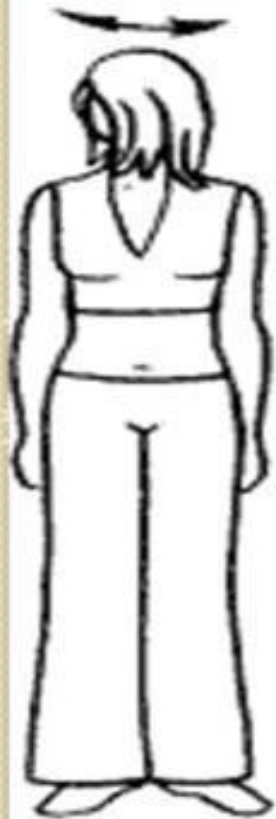
6. *Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа.*



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.*

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.

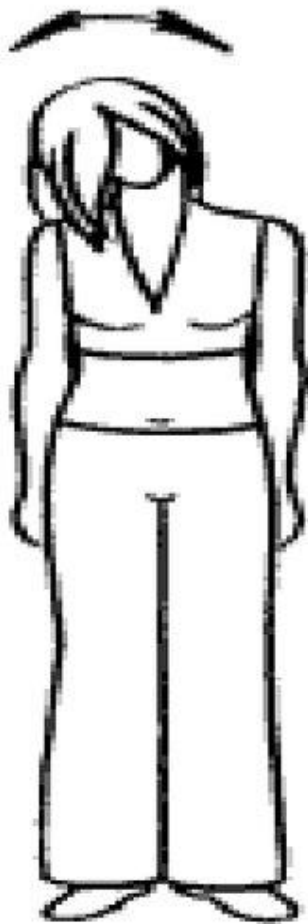
Упражнение «Ладoshки»



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.

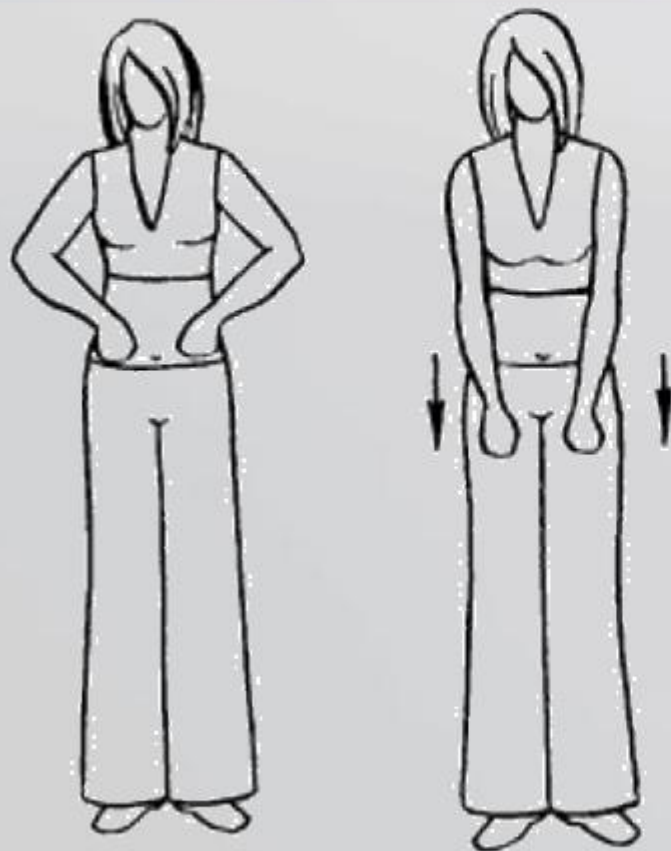
УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»



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.

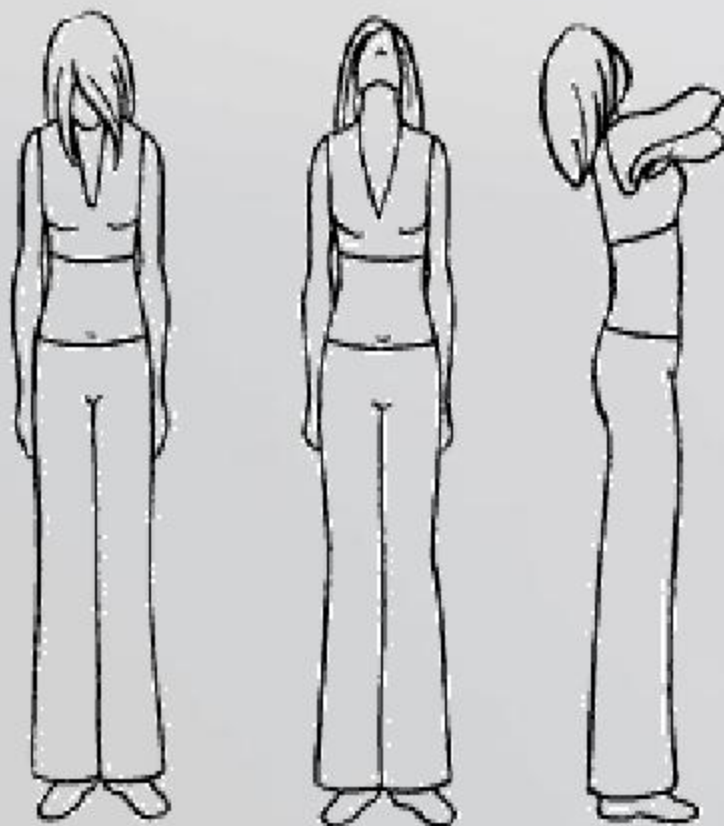
Плечи при этом должны
быть напряжены, руки
прямые, тянущиеся к полу,
пальцы широко
растопырить.

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.

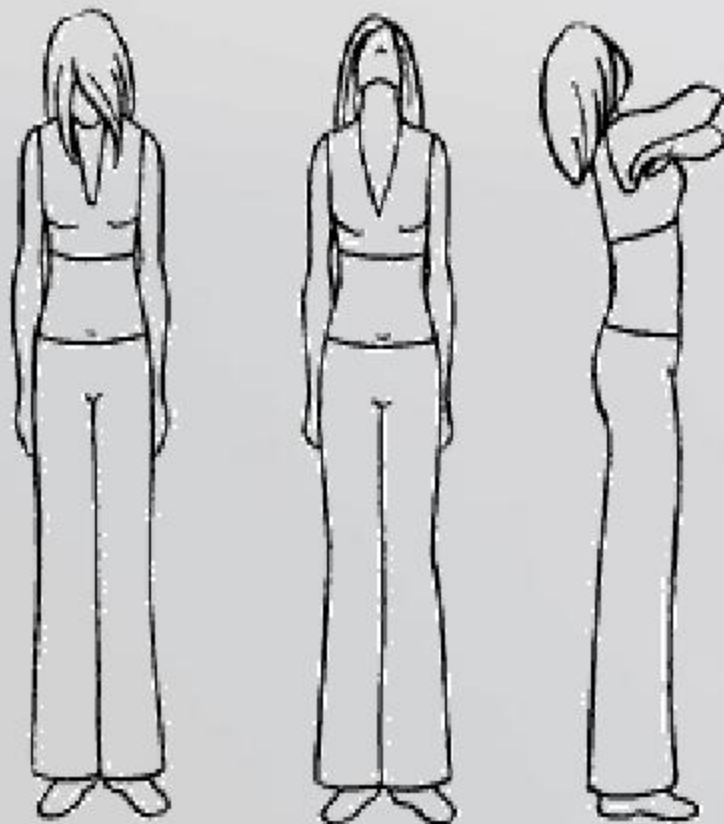
Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: *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.

Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



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.

Упражнение «Перекаты»



Исходное положение: встать таким 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 шаг»



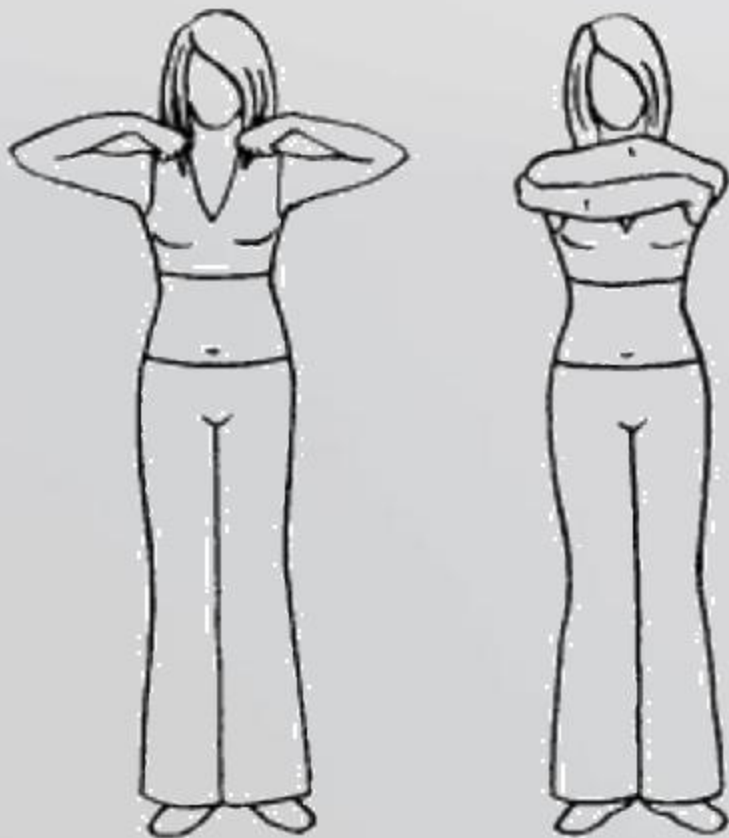
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу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

Упражнение «Большой 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-накрест.

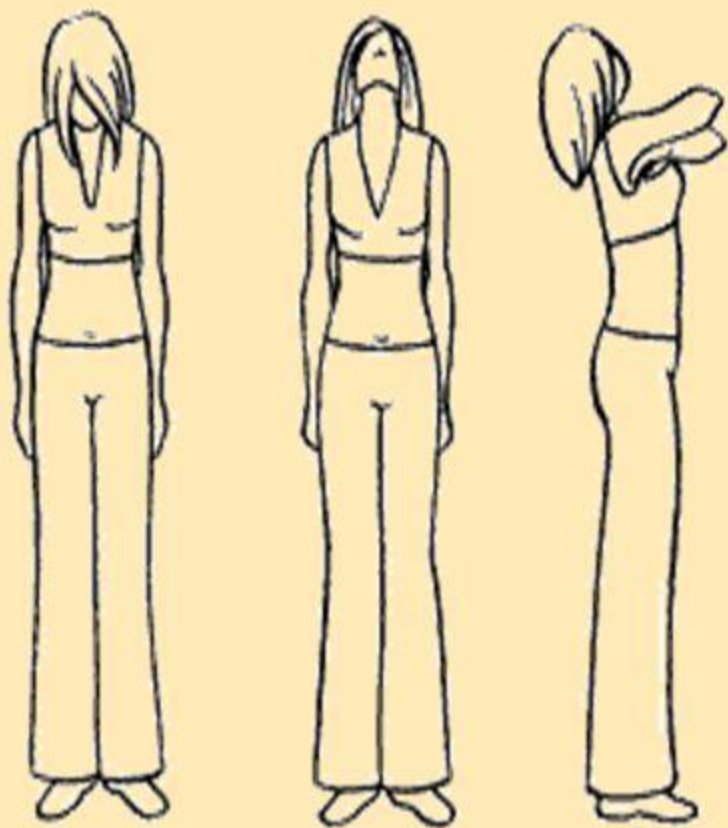
Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)



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.



Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



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!

Будьте здоровы!

