

**Учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Долинск Сахалинской области**

**Здоровьесберегающие образовательные
технологии**

**«Дыхательная гимнастика
по Н.А. Стрельниковой»**

2018г

Презентацию подготовила:

тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре

- **Безмогорычная Надежда Николаевна**

Техника выполнения гимнастики

Одновременно с выполнением упражнения делается короткое, резкое втягивание воздуха носом, затем следует свободный, пассивный выдох

Цель гимнастики

На слизистой оболочке носа расположены рецепторы, которые связаны со всеми органами человеческого организма.

Обильный воздух, проникающий через нос, насыщает все эти системы, влияет положительно на весь организм.

Полезьа дыхательной гимнастики:

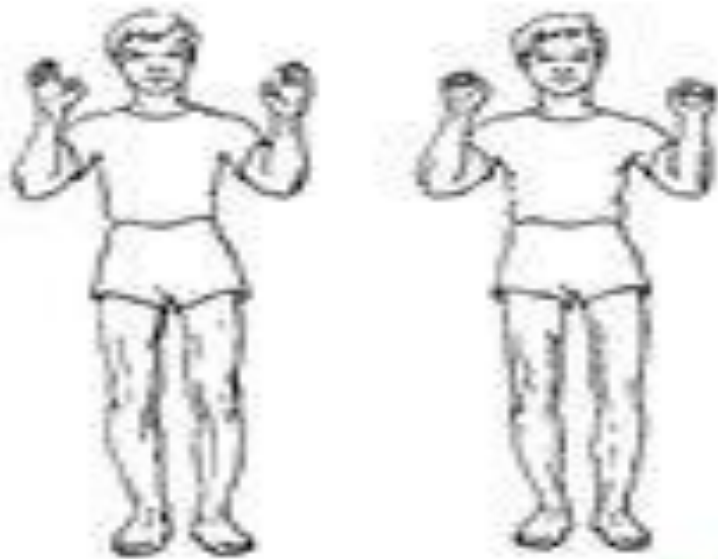
- укрепление защитной системы организма;
- повышение тонуса и энергичности;
- улучшение функций внутренних органов;
- стабилизация дыхания и работы дыхательных органов;
- уничтожение воспалительных инфекций;
- улучшение общего самочувствия.

Рекомендации по выполнению гимнастики

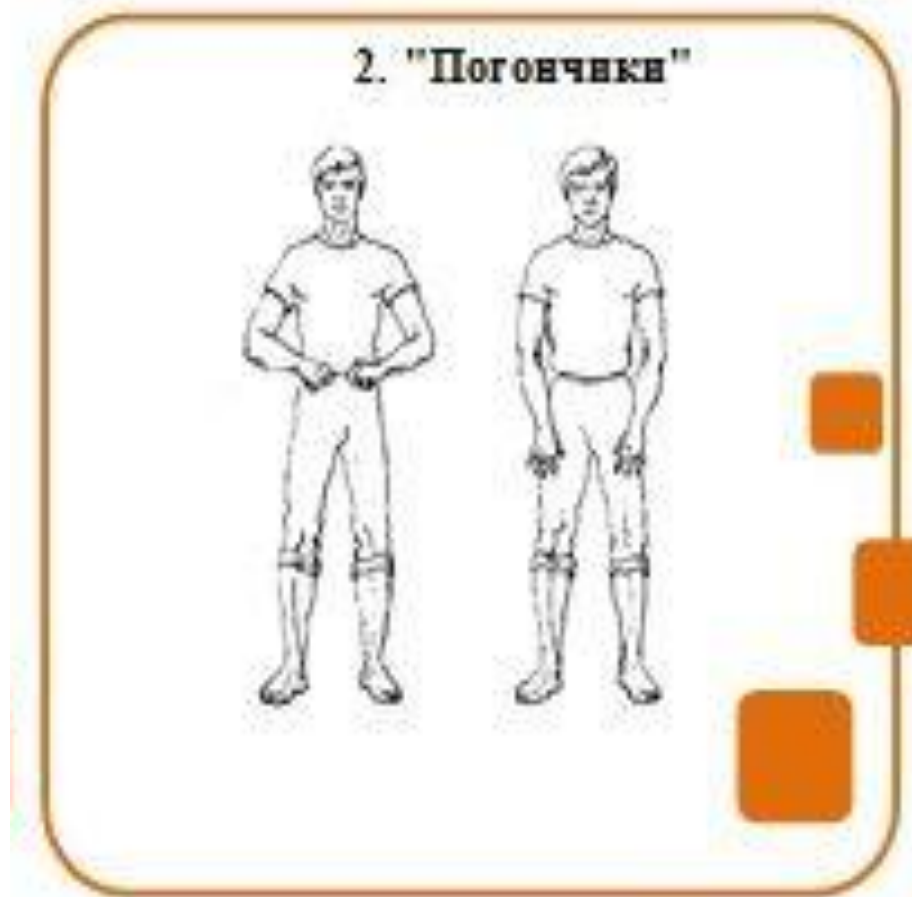
Элементы дыхательной гимнастики рекомендуются к проведению в детских садах и школах на уроках физкультуры, во время разминок.

Ребенку достаточно утром и вечером выполнять 3 упражнения: «Ладони», «Погончики» и «Насос».

1. "Ладони"



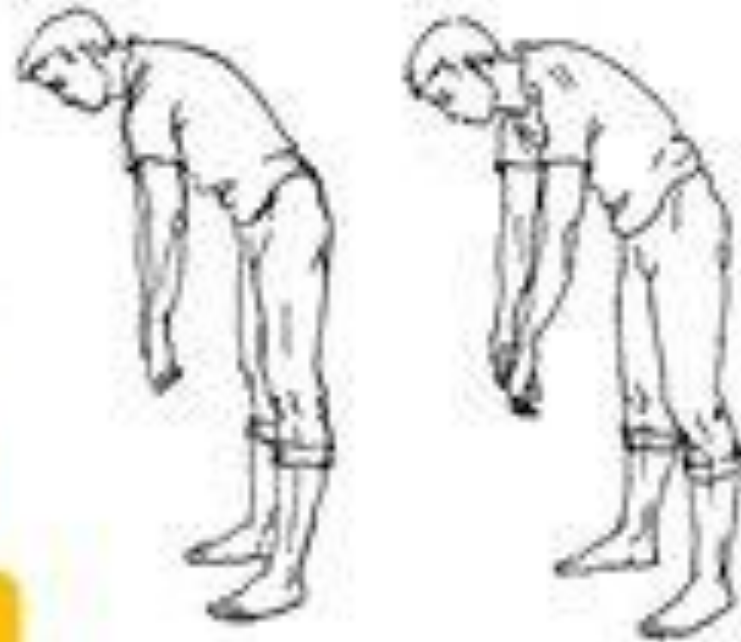
Стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами.



Нужно встать ровно, выпрямить руки параллельно телу. Затем согнуть руки в локтях так, чтобы кулаки были прижаты к животу. Руки и плечи напрячь, на вдохе руки резко пустить вниз, разжать кулаки, пальцы растопырить. На выдохе руки нужно вернуть к животу.

Встать ровно,
руки выпрямить
параллельно туловищу.
Затем опустив голову и
округлив спину, медленно
склониться к полу под
углом не более 90 градусов.
В конечной точке наклона
нужно сделать быстрый
вдох воздуха и вернуться
в исходное положение,
до конца не выпрямляясь.

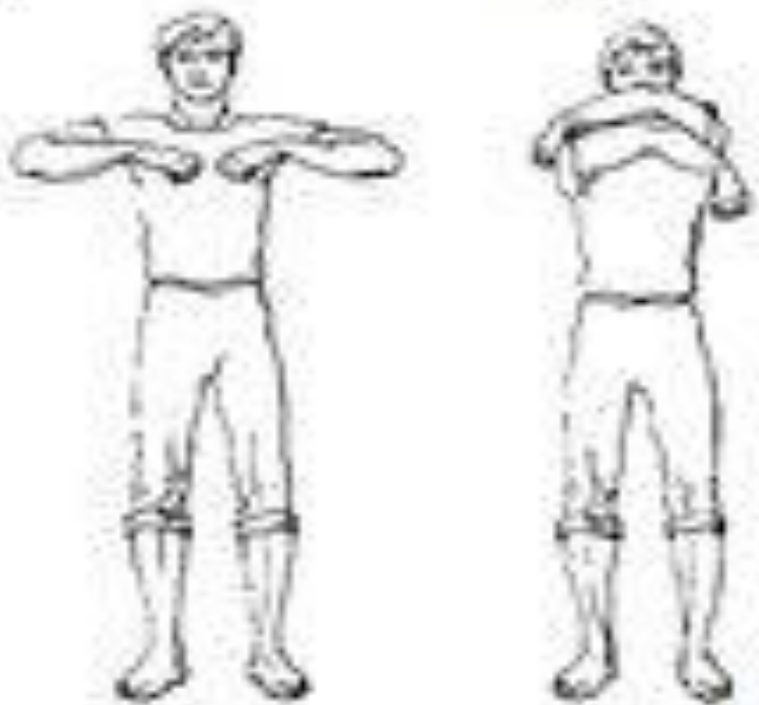
3. "Насос" ("Накачивание шины")



Встать ровно, выпрямить спину, расставить ноги, не доходя до ширины плеч, руки прижать к бокам и согнуть в локтях. Кисти рук при этом нужно опустить и держать на уровне груди. Вдохнув, слегка присесть, развернуться вбок и как бы хватать воздух руками. Выдохнуть по возвращении на исходное положение. Нужно чередовать повороты вправо и влево.



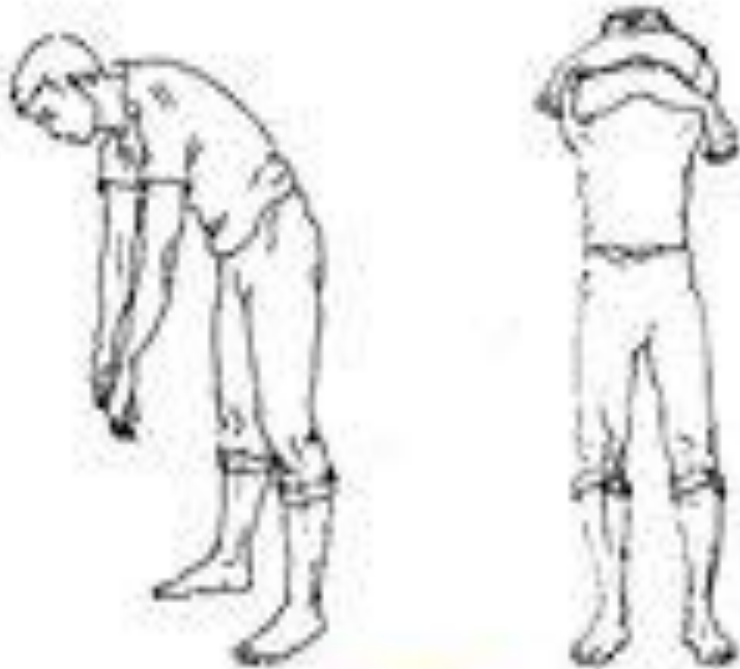
5. "Обними плечи"
(вдох на скатни грудной клетки)



Встать прямо, выпрямить спину, руки согнуть в локтях и поднять их выше груди, как будто вы сидите за партой.

Во время вдоха нужно правой рукой обхватить левое плечо, а левой рукой – правое плечо. Сделать это нужно так, чтобы локти сошлись в одной точке.

6. "Большой маятник"
("Насос" + "Обними плечи")



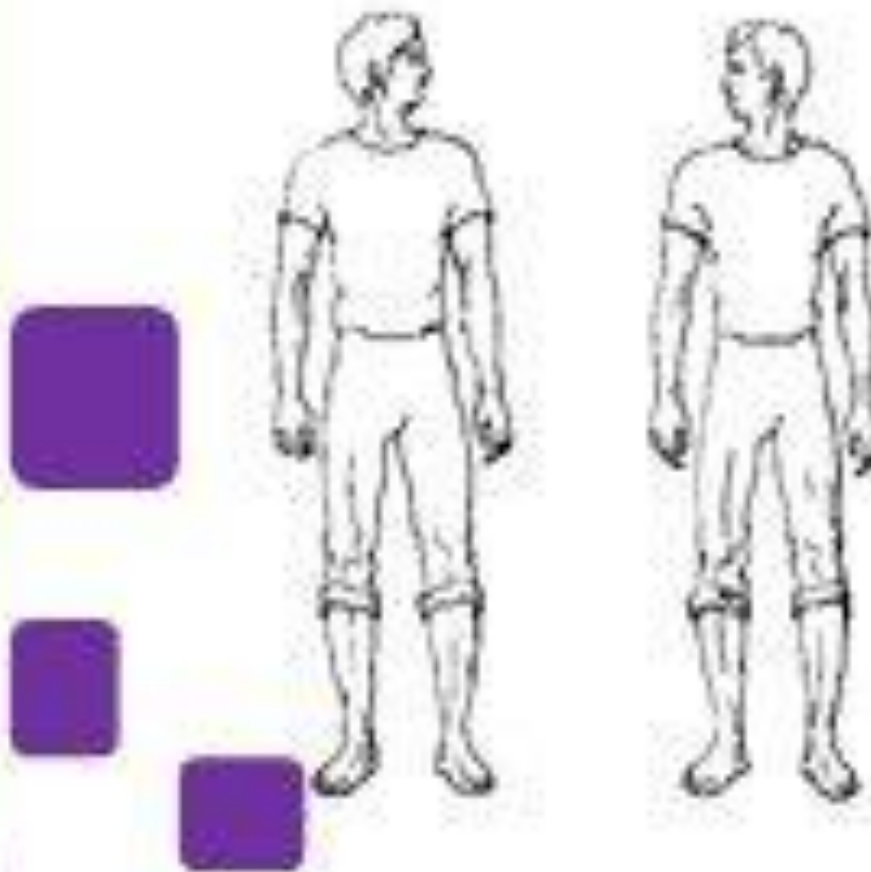
Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи».

На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя.

Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная.

При энергичном вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами выдыхая.

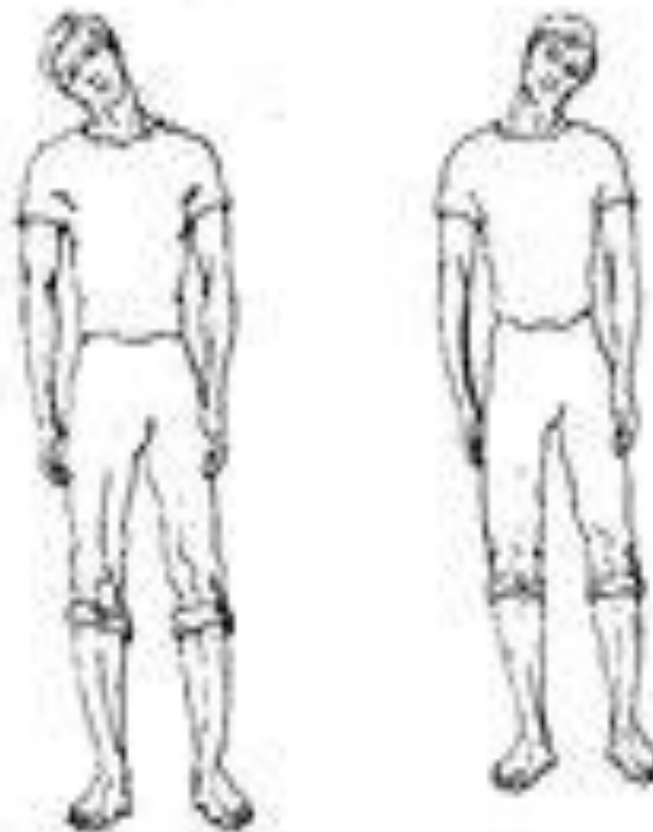
7. "Повороты головы" (вправо - влево)



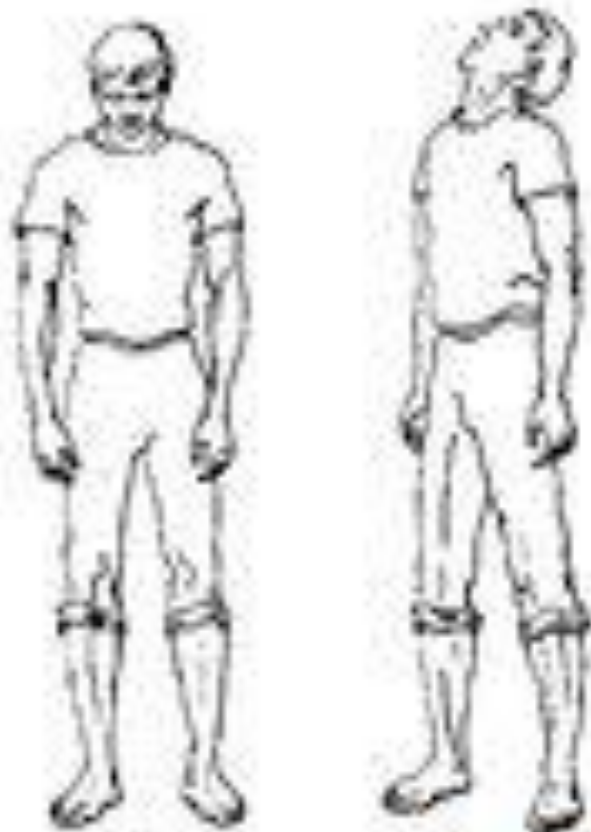
Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

При вдохе необходимо наклонить голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдыхать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

8. "Ушки" ("Ай-ай")



9. "Мягтик головой"
("Маленький мягтик") (вниз-вверх)



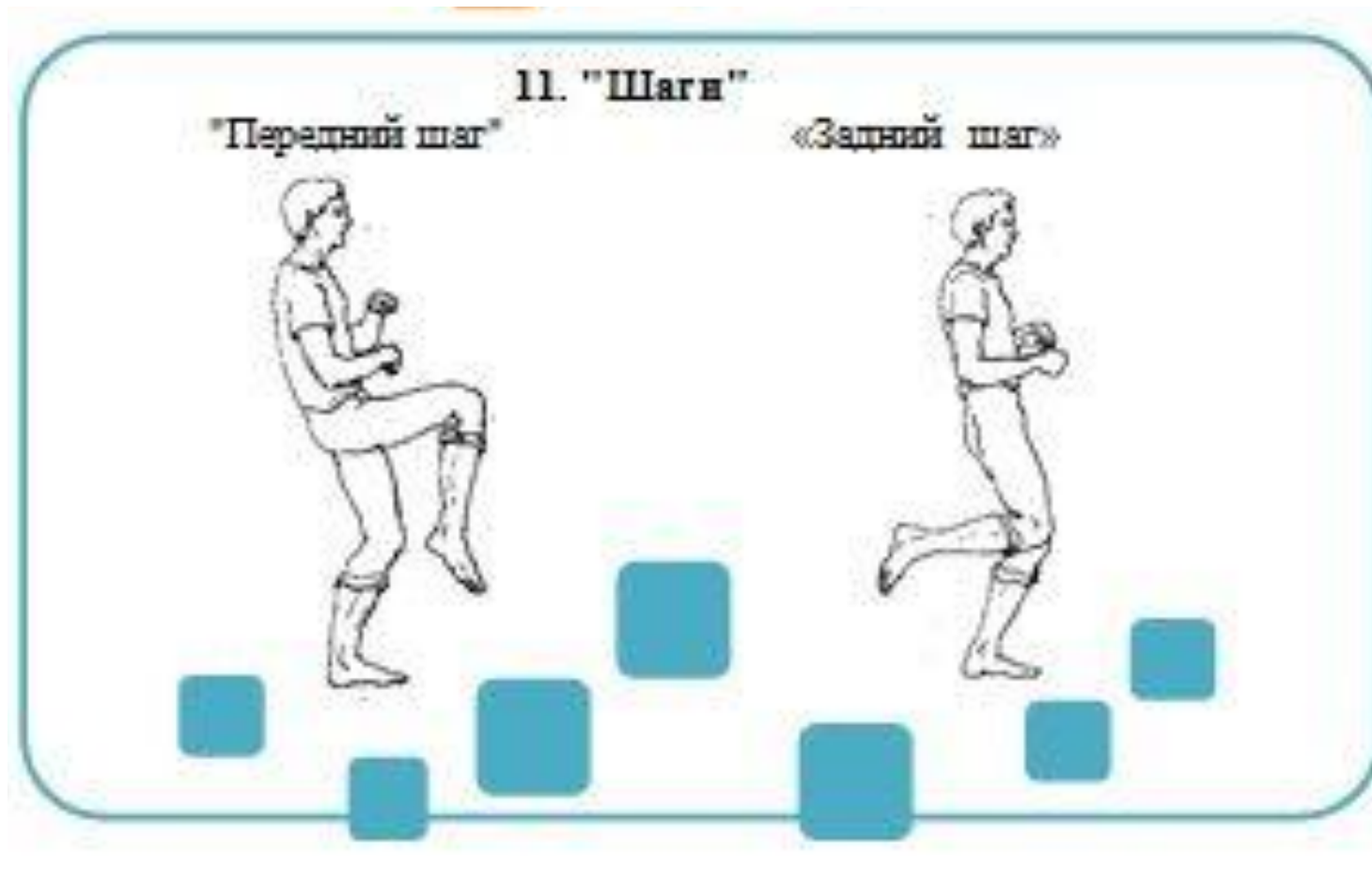
Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад.

Встать ровно,
правую ногу немного
выставить вперед.

На вдохе весь вес
нужно нагрузить на
правую ногу, которая
должна при этом
присесть. Затем
поменять ногу на
левую.

10. "Перекаты"





Это упражнение напоминает шаг на месте.

При вдохе одна нога, согнутая в колене, поднимается к животу, а другая приседает. На следующем вдохе ноги меняются

Дыхание по Стрельниковой включает в движение все органы и системы, что получает положительный отклик от организма.

Усиливается обмен кислорода на клеточном уровне, что приводит к всеобщему оздоровлению.

**Осваивайте дыхательные упражнения и
будьте здоровы!**



