

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой

Выполнила:

К.А. Глухова

Стрельниковская дыхательная гимнастика - детище нашей страны.



Александра Николаевна была оперной певицей. Перед войной она пела в труппе Музыкального театра им. К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко, а её мать работала в Новосибирской филармонии педагогом-вокалистом.

У Александры в это время уже было больное сердце. Спасая себя от приступов удушья, вместе с мамой разработала собственную систему дыхания. Позже она так говорила о своём изобретении: «Будучи молодой певицей, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика».

Правила

- Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
- Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
- Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
- В дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме стороевого шага.
- Счет выполняется мысленно, и только на 8.
- Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

Ладошки



Встать прямо, руки согнуты в локтях, а ладошки вперед – «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения). Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза.

Кошка

Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох.

Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняются хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.



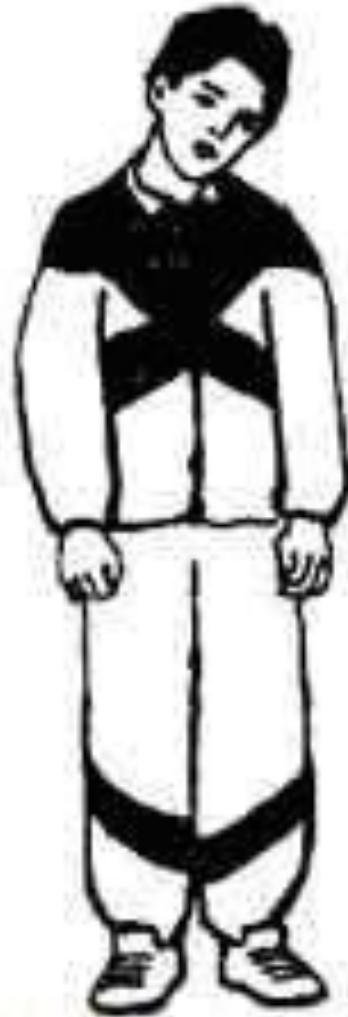
Повороты головы



И.п. – стоя, ноги уже плеч.
Поворот головы вправо –
короткий, шумный вдох
через нос. То же самое
влево. Голово посередине
не останавливается, шея не
напряжена.

Важно помнить! Выдох
нужно делать ртом после
каждого вдоха.

УШКИ



И.п. – стоя, ноги уже плеч.
Легкий наклон головы вправо,
ухо к правому плечу – вдох
через нос. То же самое влево.
Немного покачать головой,
взгляд направлен вперед.
Упражнение похоже на
«китайского болванчика».

Вдохи выполняются вместе с
движениями. Выдыхая, не
открывать рот широко!

Дыхательные упражнения по А. Н. Стрельниковой (адаптированные для детей дошкольного возраста).

«Малый маятник». Стоя, руки опустить, кивать головой вперед- назад, вдох- вдох. Движения и вдохи идут одновременно, вдохи шумные и короткие. Выдох произвольный.

Тик- так, тик- так

Я умею делать так:

Вперед - тик,

Назад - так.

Тик- так, тик- так.

«Постучи молотком». Стоя, выполнять наклоны туловищем.
Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон-
вдох. Выдох произвольный.

А ну-ка веселее
Ударим молотком.
Покрепче, поровнее
Мы гвоздики забьем:
«Тук-тук, тук-тук».

«Кошка». Ноги на ширине плеч. Движения напоминают движения кошки, которая подкрадывается к воробью.

Повторяются ее движения - чуть-чуть приседая, поворачиваться то вправо, то влево. Тяжесть тела переносится то на правую ногу, то на левую, одновременно поворачиваясь. Шумно нюхать воздух справа, слева в темпе шагов. Выдох произвольный.

Топ-топ-топ

Вот крадется черный кот.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!