

# 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.

# Ладшки



Встать прямо, руки согнуты в локтях, а ладшки 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.



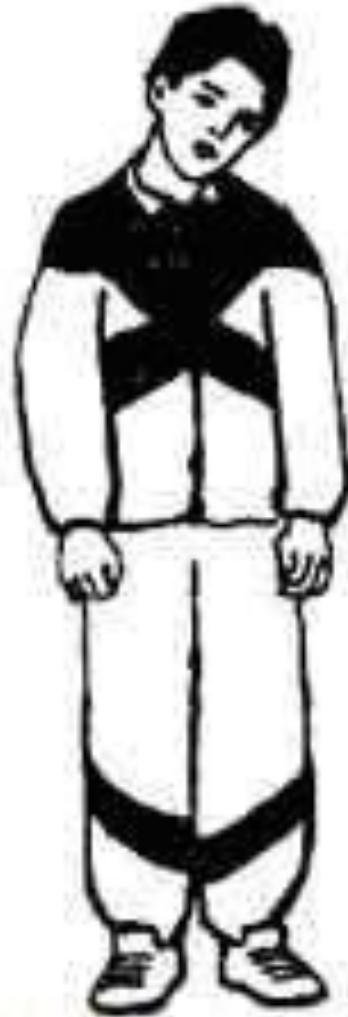
# Повороты головы



И.п. – стоя, ноги уже плеч.  
Поворот головы вправо –  
короткий, шумный вдох  
через нос. Тоже 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. Тоже 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!**