

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

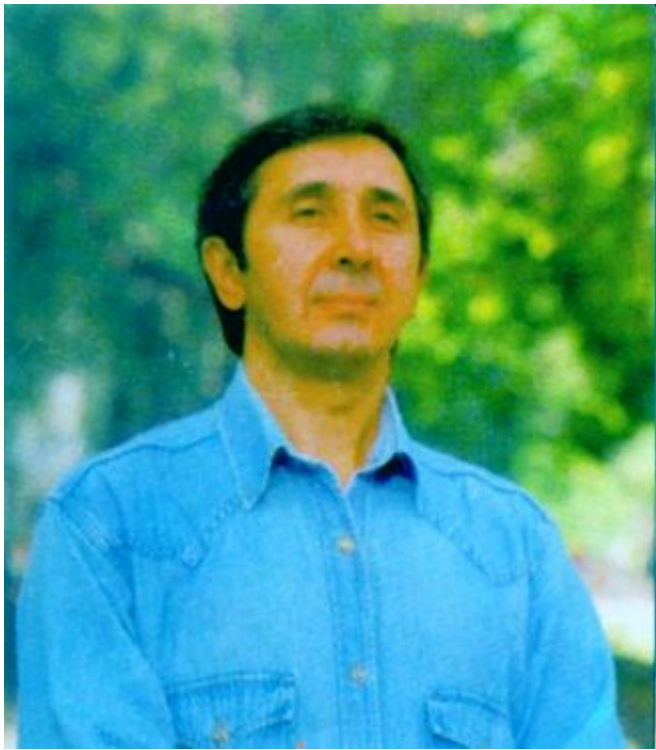
Мастер-класс
преподавателя
физической культуры
Напреева Сергея
Геннадьевича

Из истории гимнастики



- Родоначальницей дыхательной гимнастики была Александра Северновна Стрельникова, а также ее дочь Александра Николаевна Стрельникова. Гимнастика Стрельниковой создавалась на рубеже 30-40х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н. Стрельникова была певицей и его потеряла.

Из истории гимнастики



- Щетинин М.Н. – единственный ученик и последователь А.Н. Стрельниковой

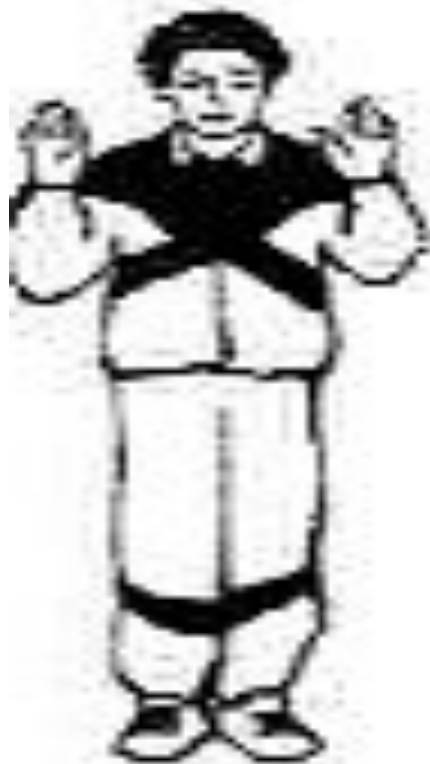
Значение гимнастики

- Этот способ лечения болезней, связанных с потерей голоса, оказался уникальным методом естественного оздоровления всего организма. Активизируя носовое дыхание, гимнастика обеспечивает высокий уровень снабжения всего организма кислородом, улучшает обменные процессы, повышает иммунитет.

Правила выполнения дыхательной гимнастики

- 1. Думайте только о вдохе носом.
- 2. Вдох - предельно активный (только через нос), выдох - абсолютно пассивный
- 3. Вдох делается одновременно с движениями.
- 4. Темпоритм строевого шага.
- 5. Счет- только на 8, считать мысленно.
- 6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

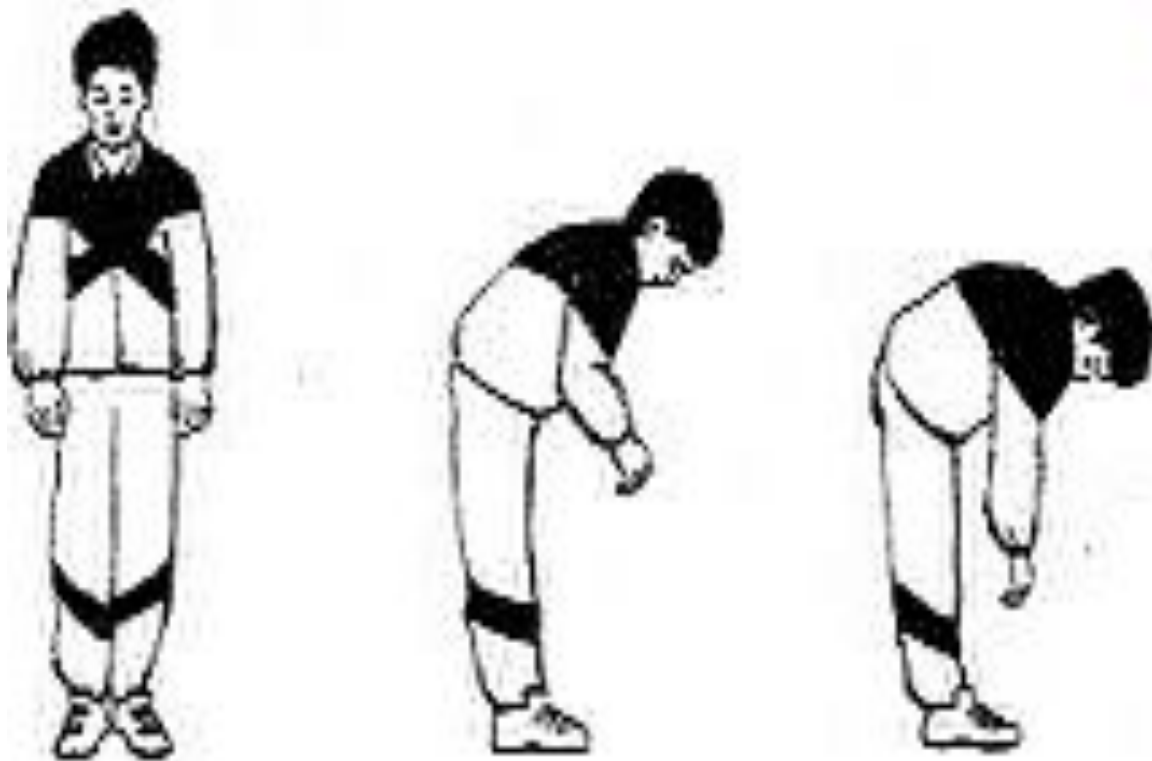
Упражнение 1. «Ладони»



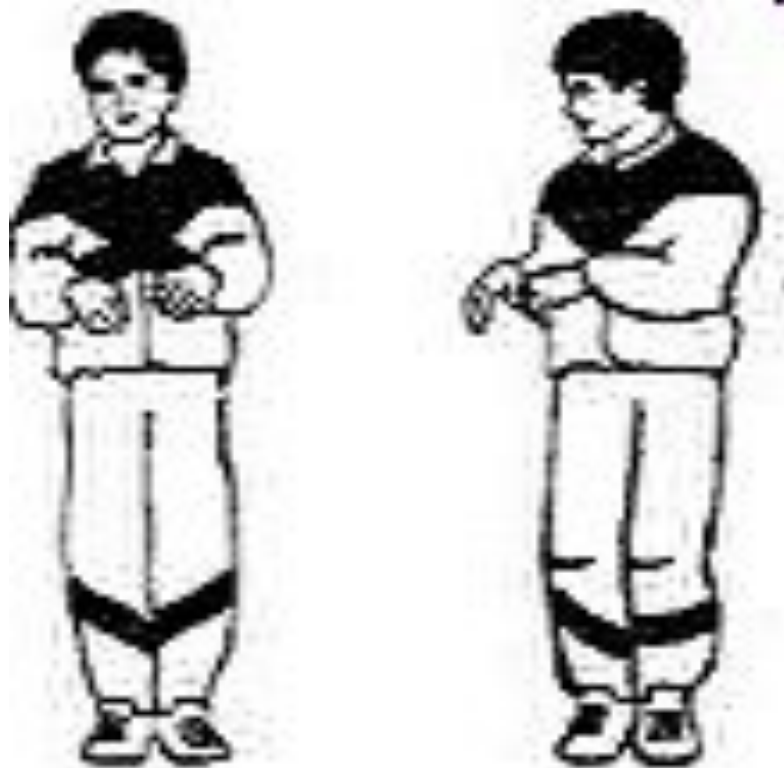
Упражнение 2. «Погончики»



Упражнение 3. «Насос»



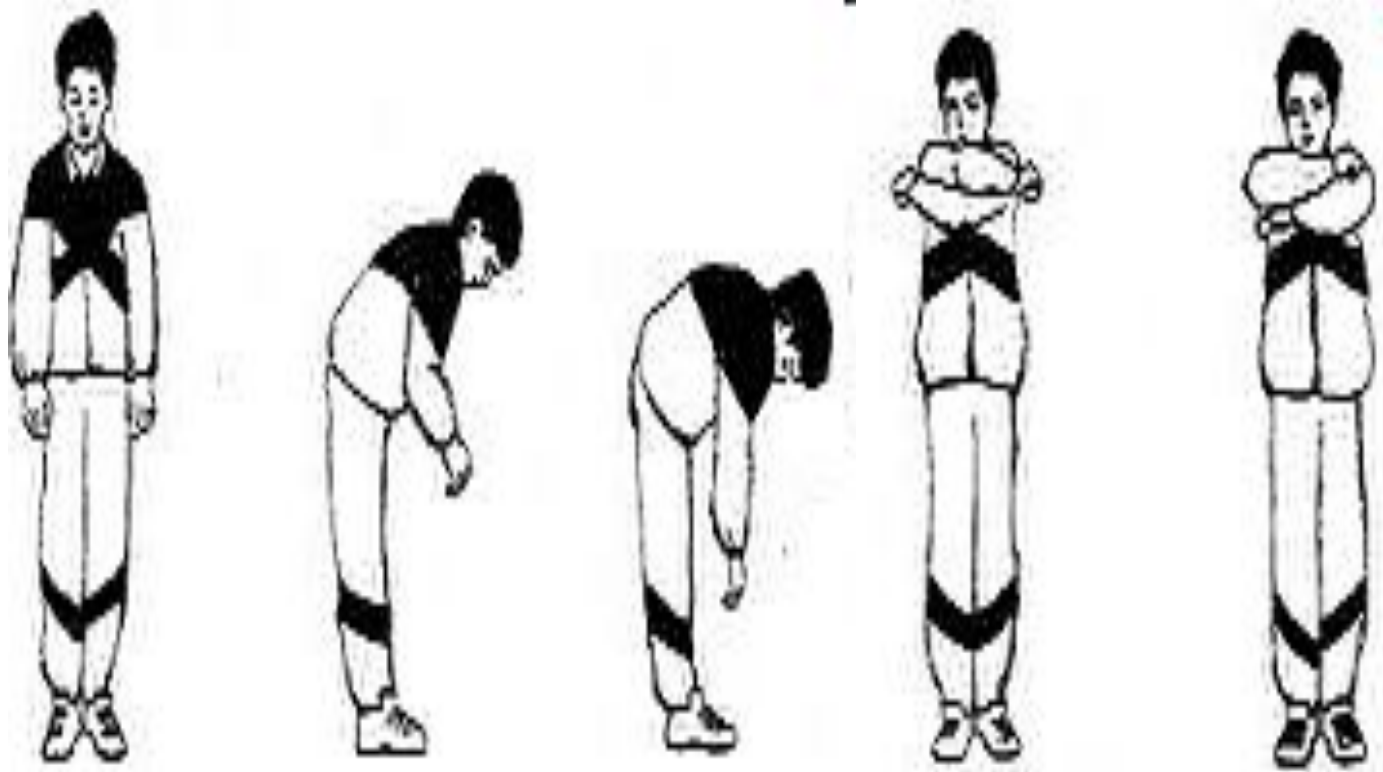
Упражнение 4. «Кошка»



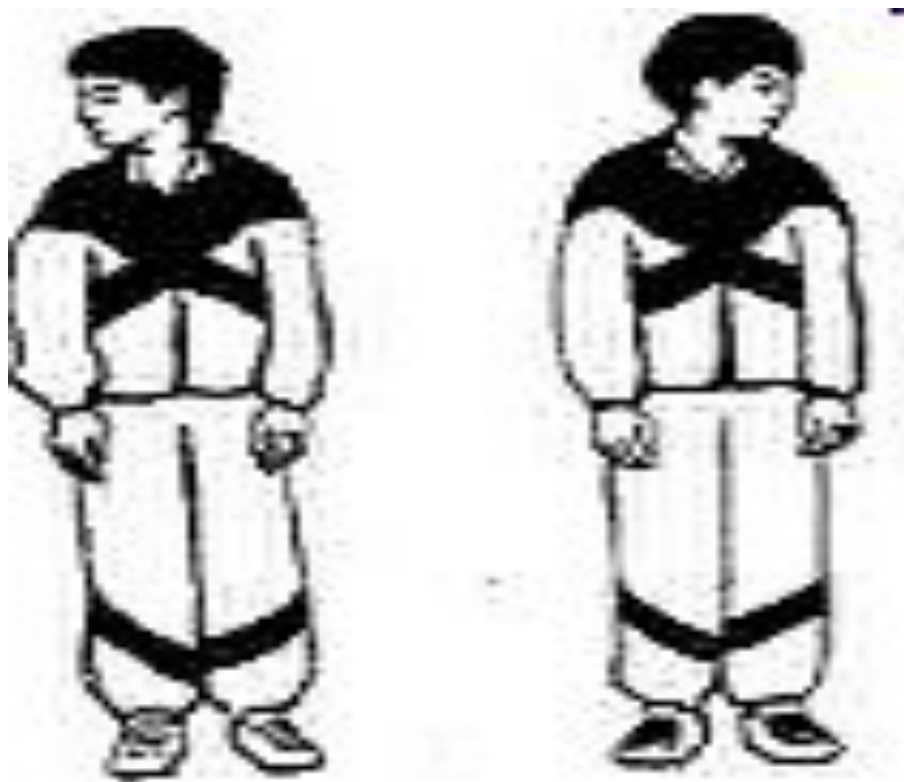
Упражнение 5. «Обними плечи»



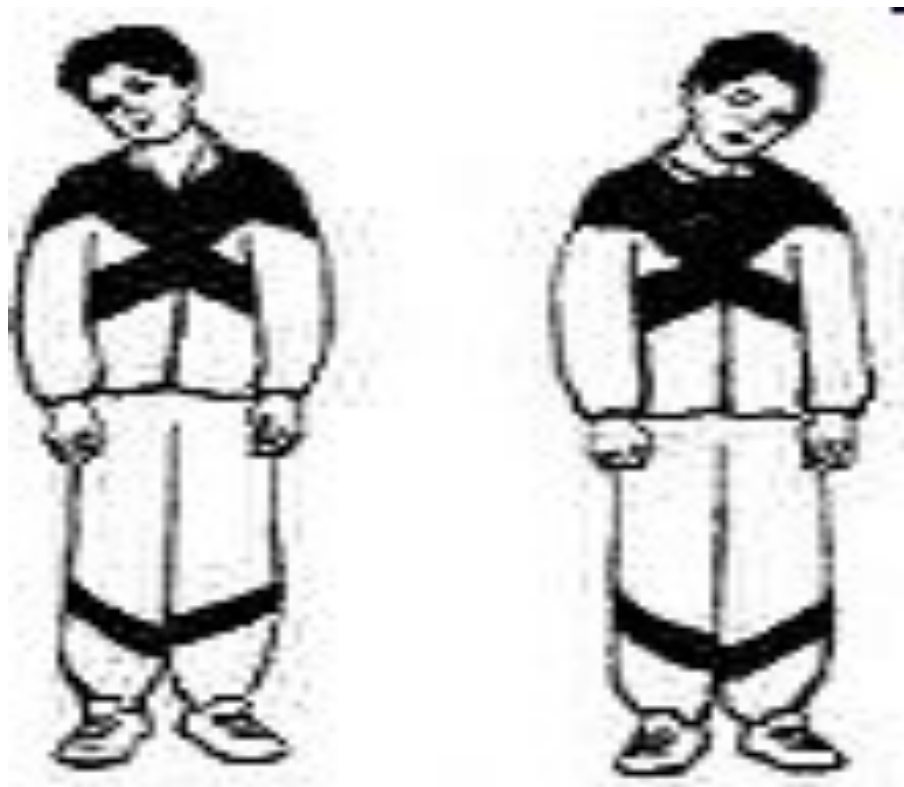
Упражнение 6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



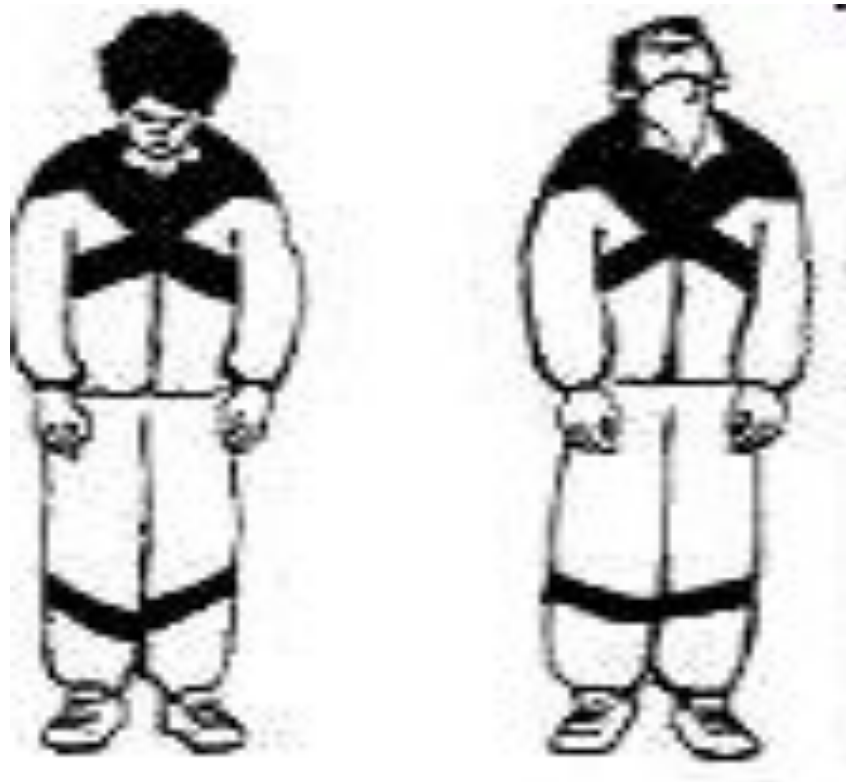
Упражнение 7. «Повороты головы»



Упражнение 8. «Ушки»



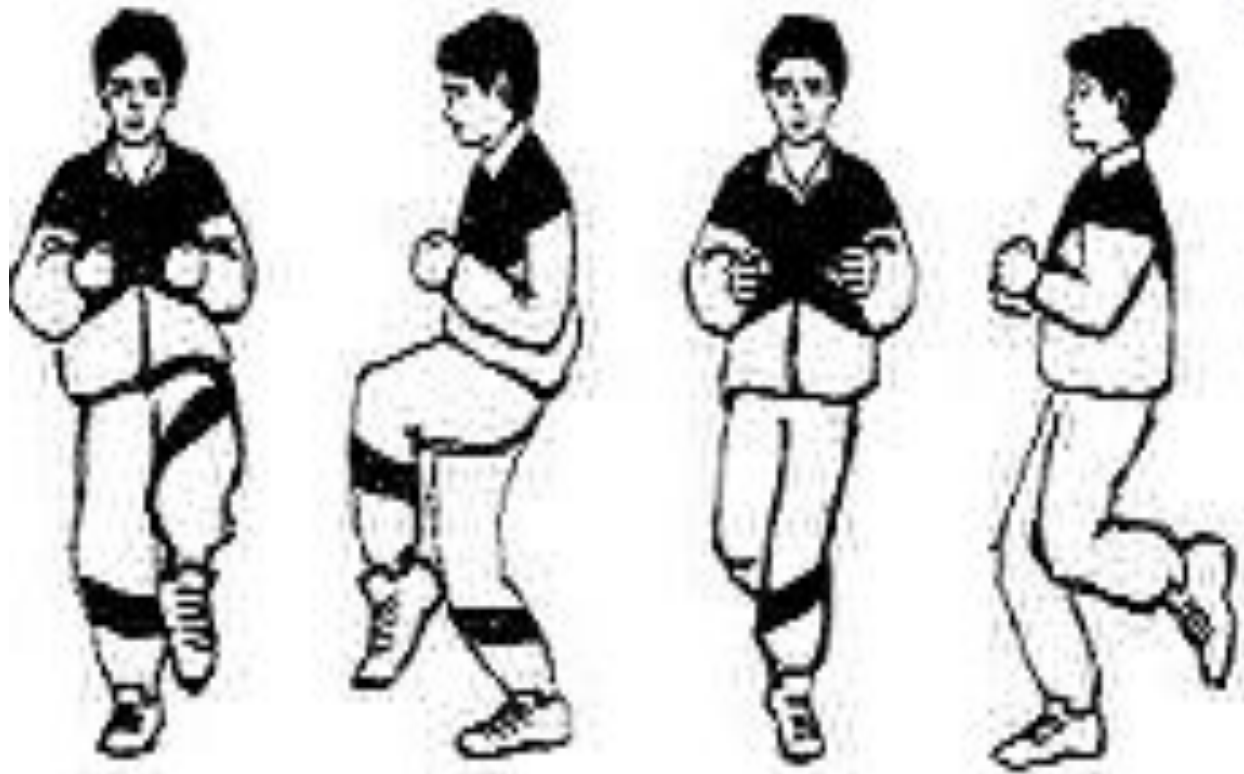
Упражнение 9. «Маятник головой»



Упражнение 10. «Перекаты»



Упражнение 11. «Шаги» (передний шаг, задний шаг)



Возможности использования дыхательной гимнастики

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Самостоятельные занятия
- На уроках физической культуры в виде комплекса ОРУ или его части