

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

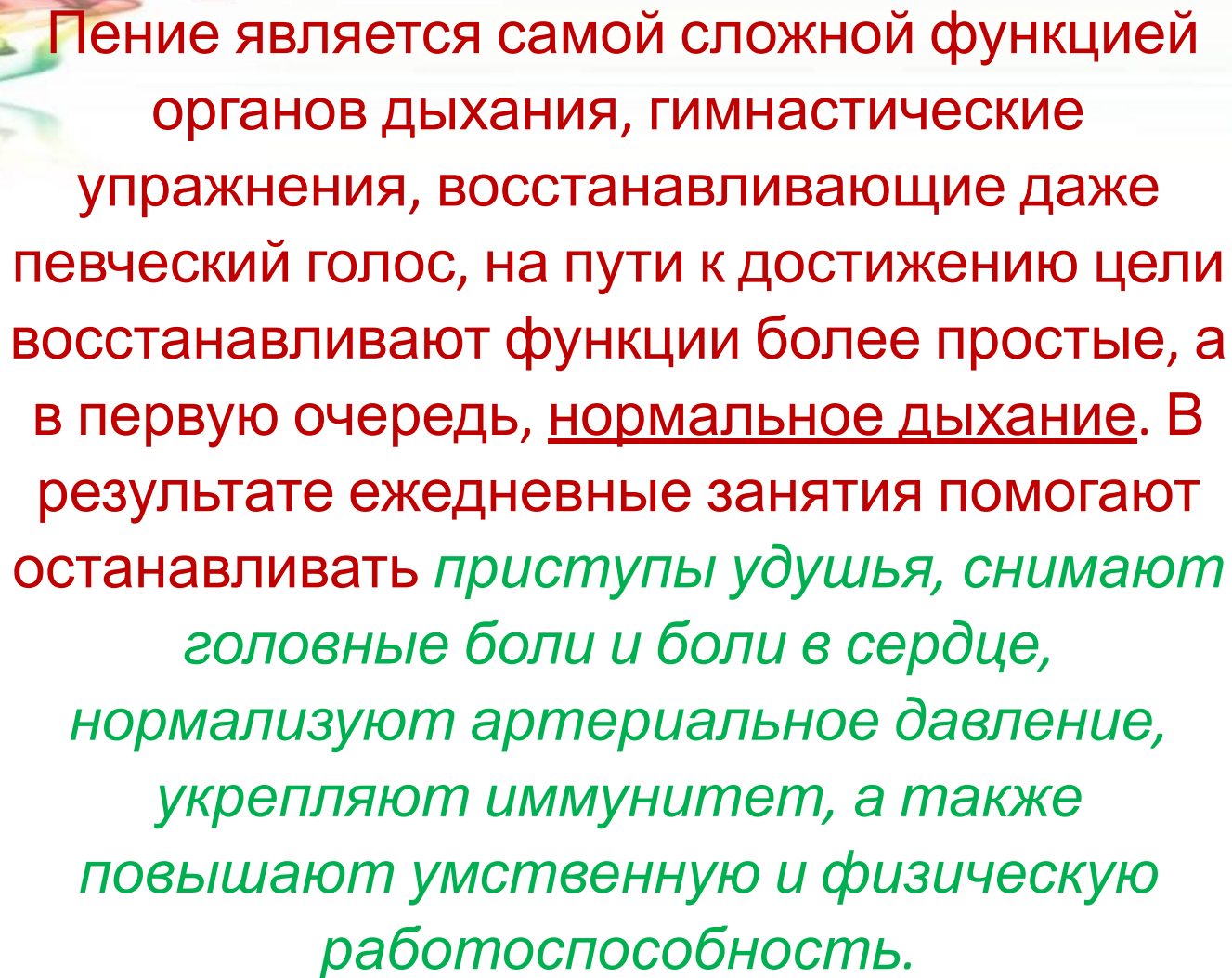


*Подготовила воспитатель  
Русова С.Е.*



*Дыхательная гимнастика  
А.Н. Стрельниковой.*

Дыхательная гимнастика  
Стрельниковой – это  
немедикаментозный  
оздоровительный метод, созданный  
на рубеже 30-40-х годов в качестве  
способа восстановления певческого  
голоса. В 1972 году автор метода,  
педагог-фониатор Александра  
Николаевна Стрельникова, получила  
авторское свидетельство на свою  
разработку, прошедшую процедуру  
регистрации Государственным  
Институтом патентной экспертизы



Пение является самой сложной функцией органов дыхания, гимнастические упражнения, восстанавливающие даже певческий голос, на пути к достижению цели восстанавливают функции более простые, а в первую очередь, нормальное дыхание. В результате ежедневные занятия помогают останавливать *приступы удушья, снимают головные боли и боли в сердце, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую работоспособность.*



Дыхательная гимнастика  
А.Н. Стрельниковой включает  
множество упражнений,  
однако базовыми из них  
являются три – «Ладшки»,  
«Погончики» и «Насос». Эти  
упражнения присутствуют во  
всех специализированных  
комплексах, направленных на  
лечение тех или иных  
заболеваний.




Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.



Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.





## При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

*Игровые упражнения  
для развития  
физиологического дыхания.*

**«Задуй упрямую свечу»** - В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



**«Паровоз»** - ХОДИТЬ ПО  
КОМНАТЕ, ИМИТИРУЯ  
СОГНУТЫМИ РУКАМИ  
ДВИЖЕНИЯ КОЛЕС  
ПАРОВОЗА, ПРОИЗНОСЯ ПРИ  
ТОМ «ЧУХ-ЧУХ» И  
ЗМЕНЯЯ СКОРОСТЬ  
ДВИЖЕНИЯ, ГРОМКОСТЬ И  
ЧАСТОТУ ПРОИЗНОШЕНИЯ.







**«Пастушок»** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**«Гуси летят»** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).





**«Кто громче»** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.



**«Аист»** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

**«Маятник»** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).





**«Охота»** - закрыть глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье)





**«Шарик»** - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

**«Каша»** - вдыхать  
через нос, на выдохе  
произнести слово  
«пых». Повторить не  
менее 6 раз.







**« Ворон »** - сесть  
прямо, быстро  
поднять руки через  
стороны вверх –  
выдох, медленно  
опустить руки –  
выдох. Произнести:  
«кар»!



***«Покатай карандаш»*** -  
вдохнуть через нос и,  
выдыхая через рот,  
прокатить по столу круглый  
карандаш.

**«Греем руки»** - вдыхать  
через нос и дуть на  
озябшие руки, плавно  
выдыхая через рот, как бы  
согревая руки.





**«Трубач»** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произносятся «ту-ту-ту» (10-15 секунд).





**«Жук»** - сесть, руки  
развести в стороны,  
немного отведя их  
назад, - вдох.  
Выдыхая, показать,  
как долго жужжит  
большой жук – «ж-ж-  
ж», одновременно  
опуская руки вниз.



**«Шину  
прокололи»** -  
сделать легкий вдох,  
выдыхая, показать, как  
медленно выходит  
воздух через прокол в  
шине – «ш-ш-ш».



**Регулярные занятия дыхательной гимнастикой** способствуют профилактике болезней дыхательных путей.



**При выполнении упражнений** активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.



A whimsical illustration featuring a young girl with short brown hair, wearing an orange dress over a white shirt, sitting on a large, curved green leaf. The scene is set against a bright blue sky with a white paper airplane flying towards the top right, leaving a trail of small white dots. In the foreground, there are several green lily pads and yellow flowers on a light blue surface representing water. The overall mood is cheerful and optimistic.

**УДАЧИ НА ЗАНЯТИЯХ!**