

# МАСТЕР – КЛАСС «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Выступление: воспитателя высшей  
квалификационной категории  
Михайлиной Л.В.



# Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей





Данный тип гимнастики для детей является уникальнейшей методикой, выступающей и в качестве профилактического средства, и в качестве эффективного лечения. Для детей дыхательная гимнастика очень полезна тем, что с раннего возраста учит малышей правильно дышать, помогает его физическому развитию и способствует укреплению иммунитета. Уникальность методики заключается в том, что в ней упражнения выполняются вместе с сеансом вдыхания воздуха, то есть на вдох приходится каждое движение.

---

В гимнастике Стрельникова именно вдоху уделяется главное внимание: для того, чтобы выполнять эту гимнастику необходимо научиться шумно и коротко вдыхать – только со сжатыми губами и через нос, в то время, как выдох выполняется плавно и спокойно, через рот или нос по желанию. Из-за специфики дыхания специалистами данная методика называется парадоксальной. Однако при этом ими также подтверждается ее незаменимая лечебная и профилактическая ценность.

Гимнастика состоит в том, что вдыхаемый по правилам воздух насыщает кислородом организм, который «пропитывает» ткани, способствует быстрой циркуляции крови по организму, разнося питательные и полезные вещества по нему.

Данная гимнастика оказывает тонизирующее и бодрящее действие, снимает вялость и усталость, пробуждает ото сна. Ее используют для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы (также астмы и пневмонии), проблем неврологического характера и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Она применяется для исправления нарушений осанки, развития гибкости и пластичности, формирования походки.

Использовать дыхательную гимнастику можно с 3-4 лет. упражнения можно выполнять в любом месте, в любое время и в любой позиции. Для профилактики достаточно в день одного сеанса, для лечения – два (за 30-40 минут до еды по 30 минут утром и вечером).

Сначала нужно будет научить малыша правильно вдыхать воздух: нужно, чтобы вдох был отрывистым и коротким, только носом. И только потом можно будет приступить к осваиванию главных упражнений, выполняющихся в ритме строевого шага.

# Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой

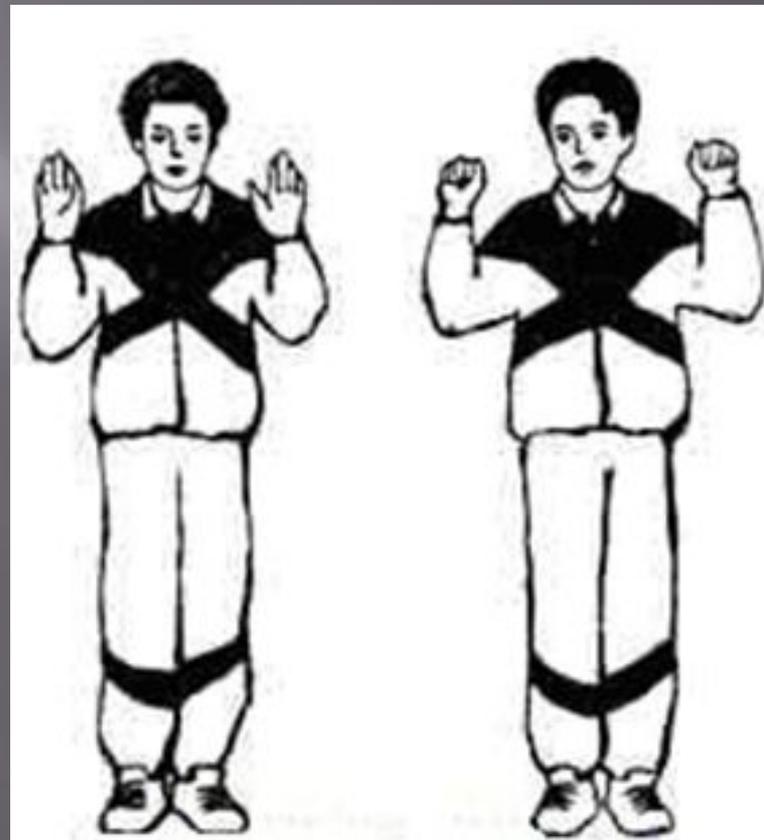
## ВВОДНЫЙ УРОК

Первое упражнение «Ладони» — разминочное.

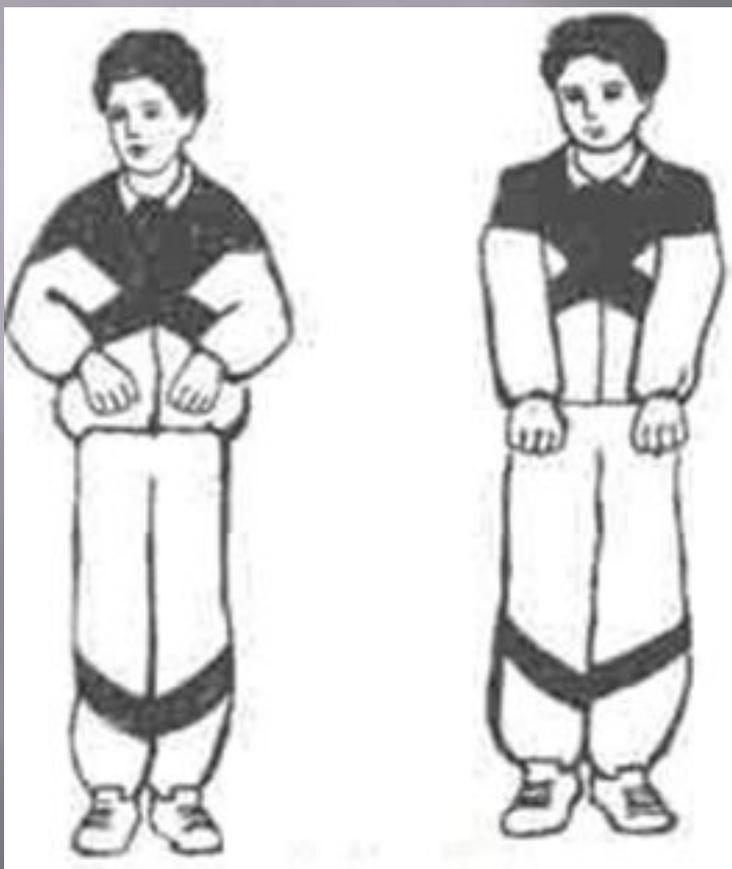
И.п.— стоя: Встать прямо, руки согнуты в локтях

(локтями вниз), а ладони вперед

— «поза экстрасенса».

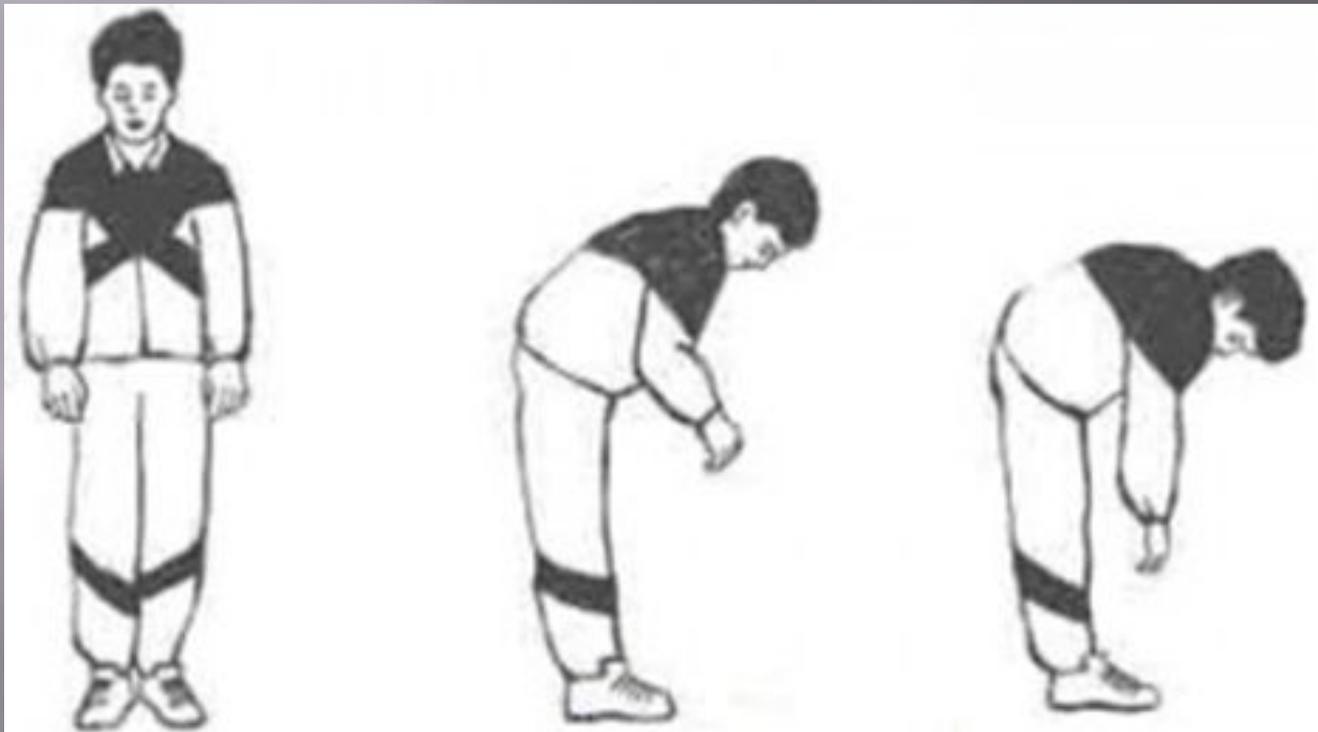


# Второе упражнение «Погончики»



И.п. – стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса.

# Упражнение «насос» («накачивание шины»)



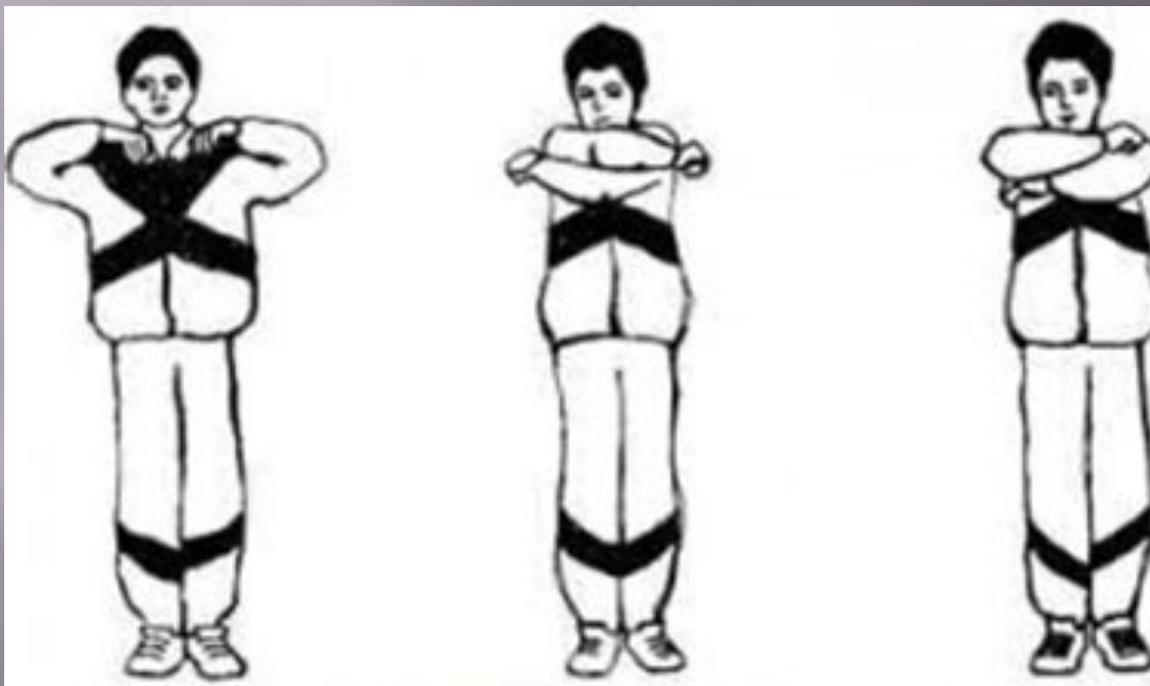
И.п. – стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу.

# Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)



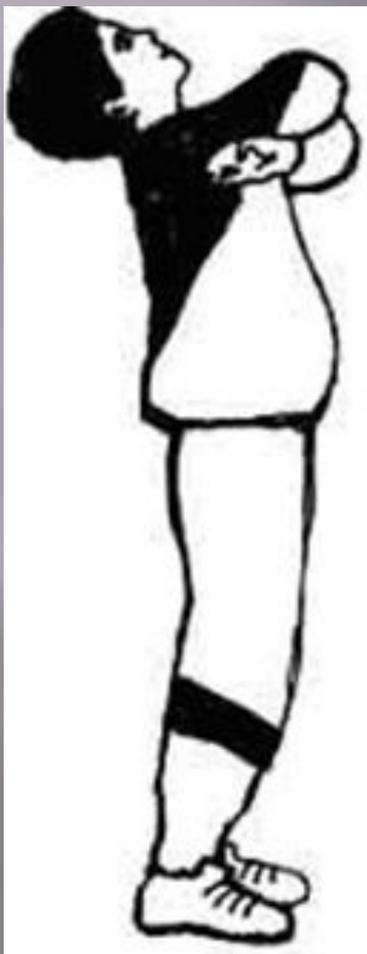
И.п. – о.с. (во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются).

## Упражнение «обними плечи»



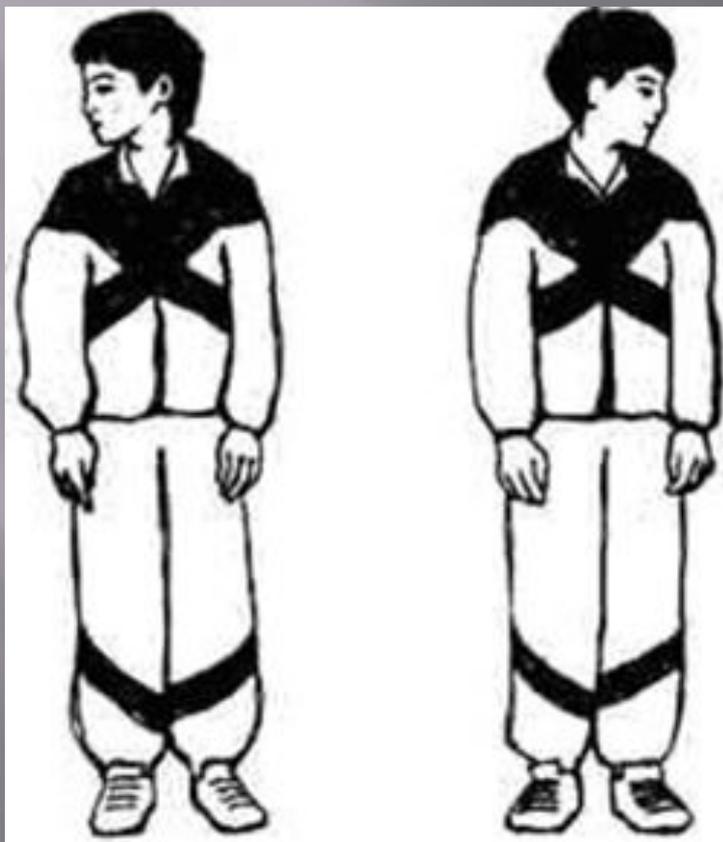
И.п. – стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч.

# Упражнение «большой маятник»



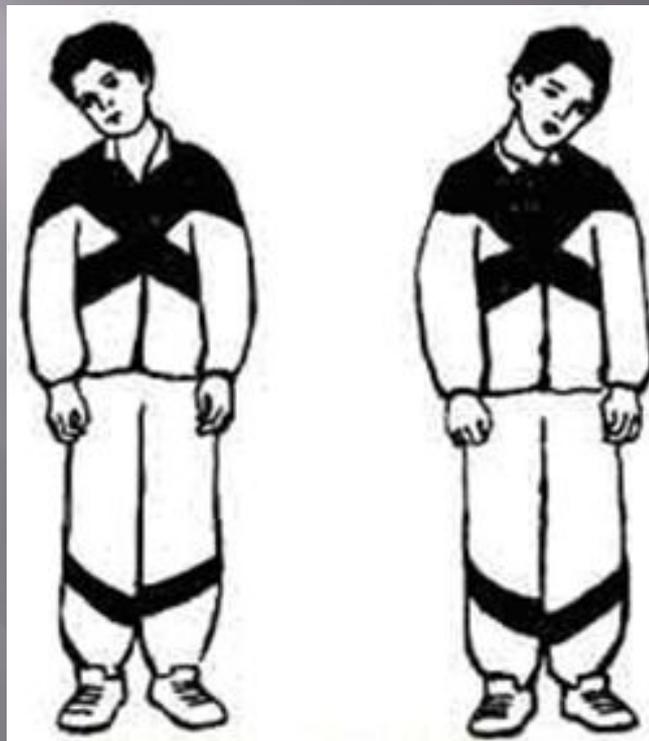
И.п. – стоя, ноги уже плеч.

## Упражнение «повороты головы»



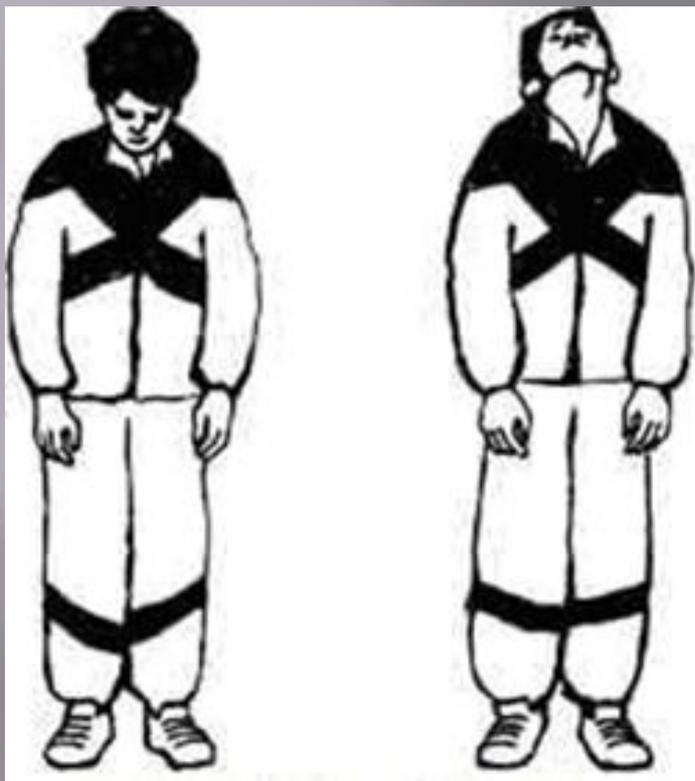
И.п. – стоя, ноги уже плеч.

# Упражнение «ушки»



И.п. – стоя, ноги уже плеч.

# Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх)



И.п. – стоя, ноги уже плеч.

## Ограничения:

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох – шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

# Упражнение «перекаты»



## Важно

### ПОМНИТЬ:

- 1 – приседания делается вместе со вдохом;
- 2 – центр тяжести переносить на ногу, на которой выполняется приседание;
- 3 – после приседания ногу сразу следует выпрямить, и потом выполняется перекат с ноги на ногу.

И.п. – стоя, левую ногу вперед, правая – назад.

# Упражнение «шаги»



И.п. – стоя, ноги уже плеч.