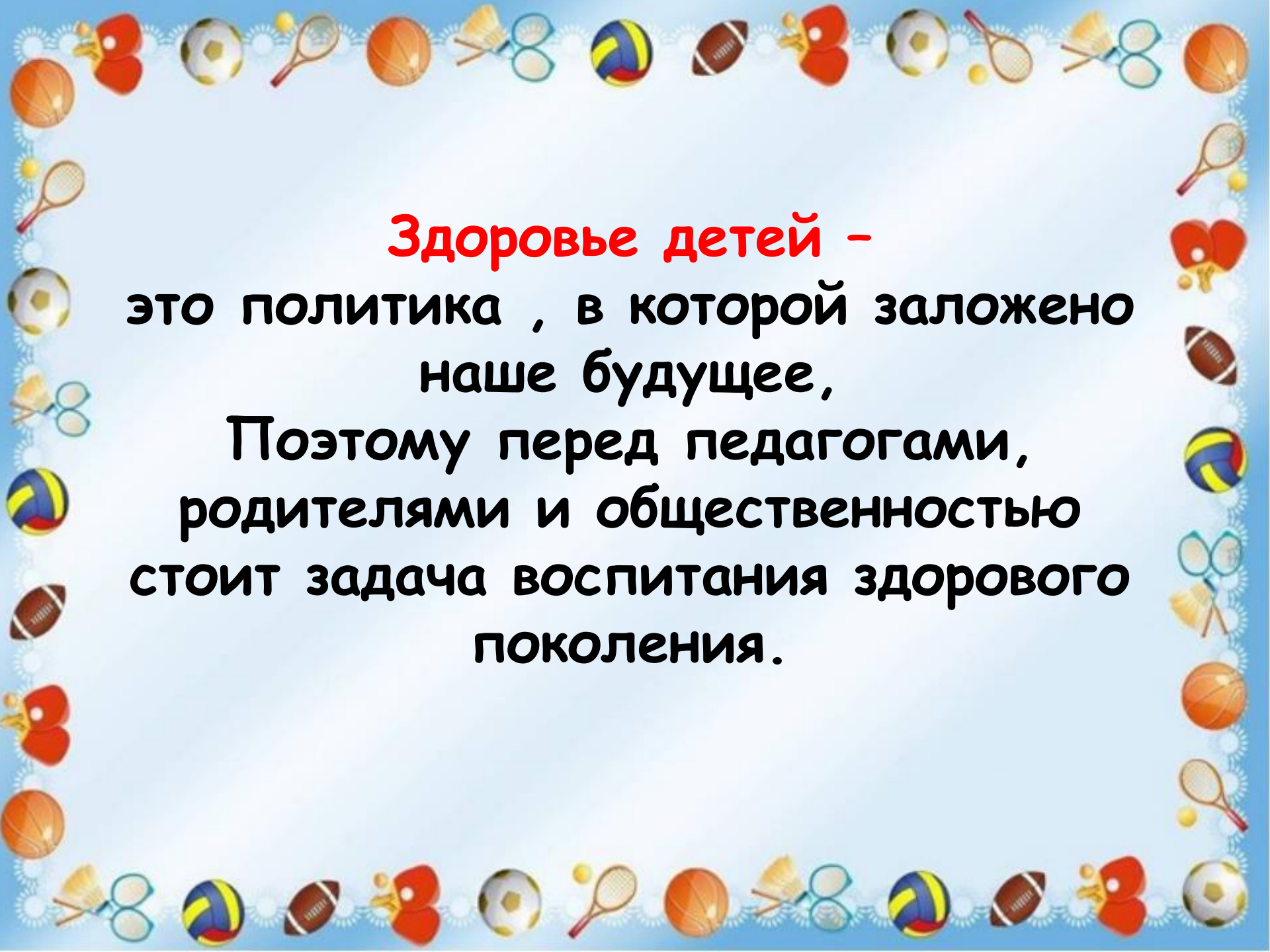


**ПАРАДОКСАЛЬНАЯ  
ДЫХАТЕЛЬНАЯ  
ГИМНАСТИКА  
А. Н. СРЕЛЬНИКОВОЙ-  
КАК ОДИН ИЗ  
СПОСОБОВ  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА.**

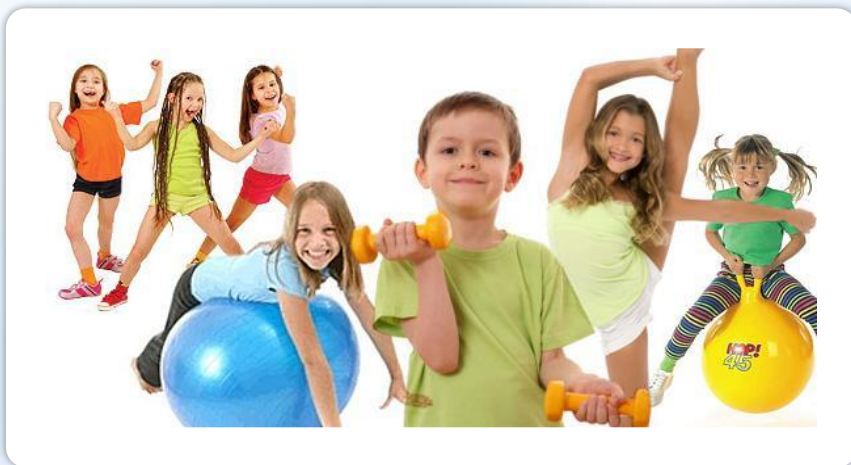
Подготовила воспитатель:  
Провозина Н.В., МАДОУ «Детский  
сад №11, Республика Коми, г.  
Печора





**Здоровье детей -**  
это политика , в которой заложено  
наше будущее,  
Поэтому перед педагогами,  
родителями и общественностью  
стоит задача воспитания здорового  
поколения.

**Одной из задач ФГОС является  
охрана и укрепление  
физического и психического  
здоровья детей (в том числе  
их эмоционального  
благополучия).**



# **Здоровьесберегающие технологии -**

**это организованная система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

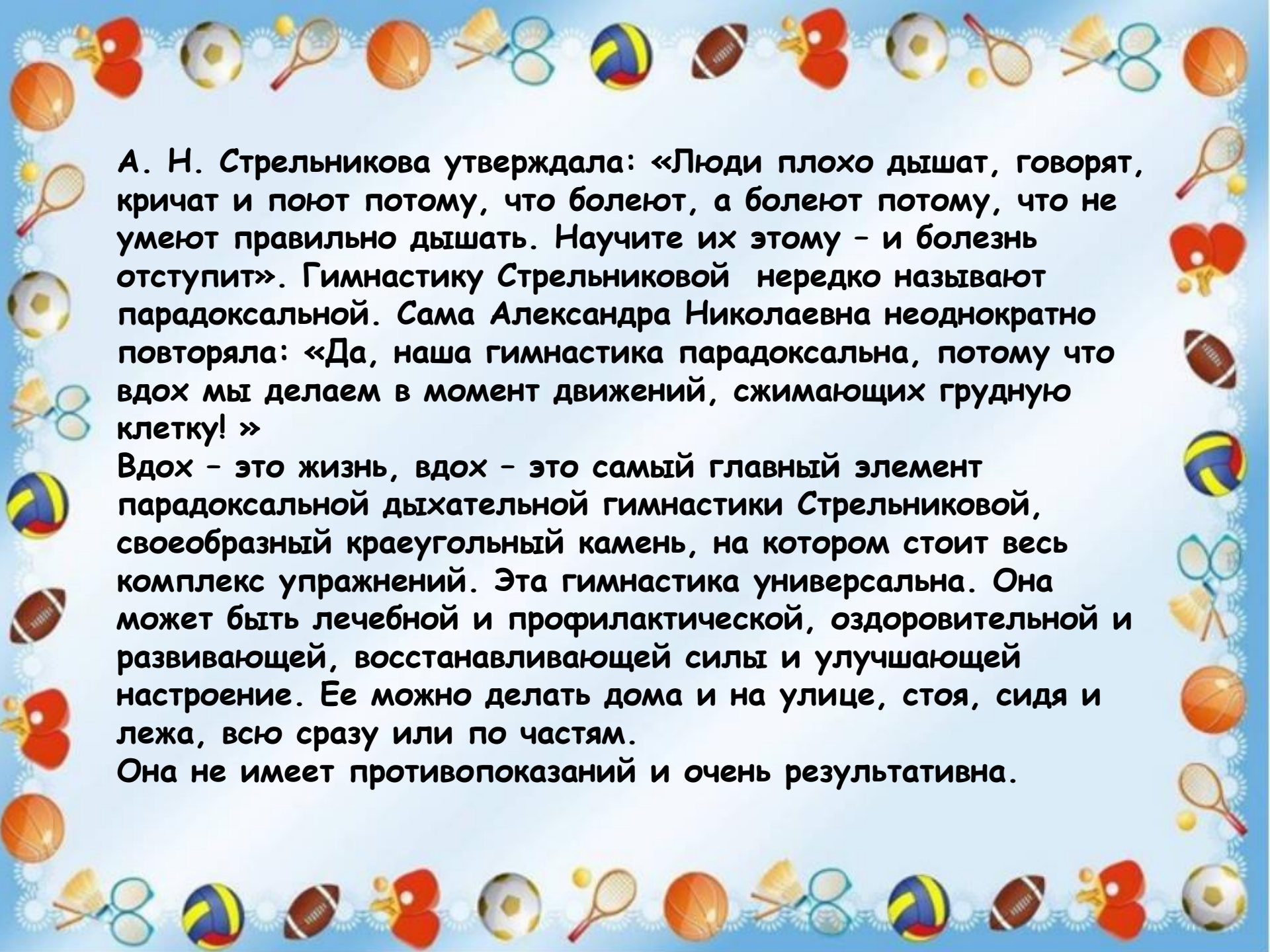
**Двигательная активность во время образовательного цикла - физкультминутки, релаксационные паузы, динамические паузы, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.**

**Одной из видов дыхательной гимнастики является парадоксальная дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.**



Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой считается уникальной методикой, которая выступает не только профилактическим средством от болезней всевозможного рода, но и эффективным их лечением. Эта методика была создана в нашей стране в 30-40 годах XX века как способ восстановления голоса.

Стрельникова А.Н. - певица, и, потеряв голос, стала искать эффективный способ его восстановления и общего оздоровления своего организма. Ею была разработана эта методика. В 1972 году она была официально зарегистрирована и признана лечебной. Благодаря этому методу ученик и последователь Стрельниковой, Михаил Щеткин, избавился от бронхиальной астмы, которая мучила его долгие годы.

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, ping-pong paddles, a football, a volleyball, a basketball, and a soccer ball, interspersed with stylized floral motifs.

**А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит». Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку! »**

**Вдох – это жизнь, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений. Эта гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям.**

**Она не имеет противопоказаний и очень результативна.**

## Комплексное воздействие на детский организм:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
- способствует восстановлению детского организма после болезни;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- налаживает и укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние детского организма.



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, American footballs, and badminton rackets, arranged in a repeating pattern.

## Цель дыхательной гимнастики:

на основе простых дыхательных упражнений (поддувание, сдувание) привлечь внимание ребенка к акту дыхания.

### 1 этап. Подготовительный.

Цель: знакомство детей с органами дыхания, с названиями упражнений. Упражняем в выполнении короткой и длинной, сильной и слабой воздушной струи, определении при помощи тактильных ощущений холодная струя или теплая.

### 2 этап. Развитие нижнедиафрагмального дыхания.

Цель: привлечение внимания к дыхательным мышцам и развитие объема легких.

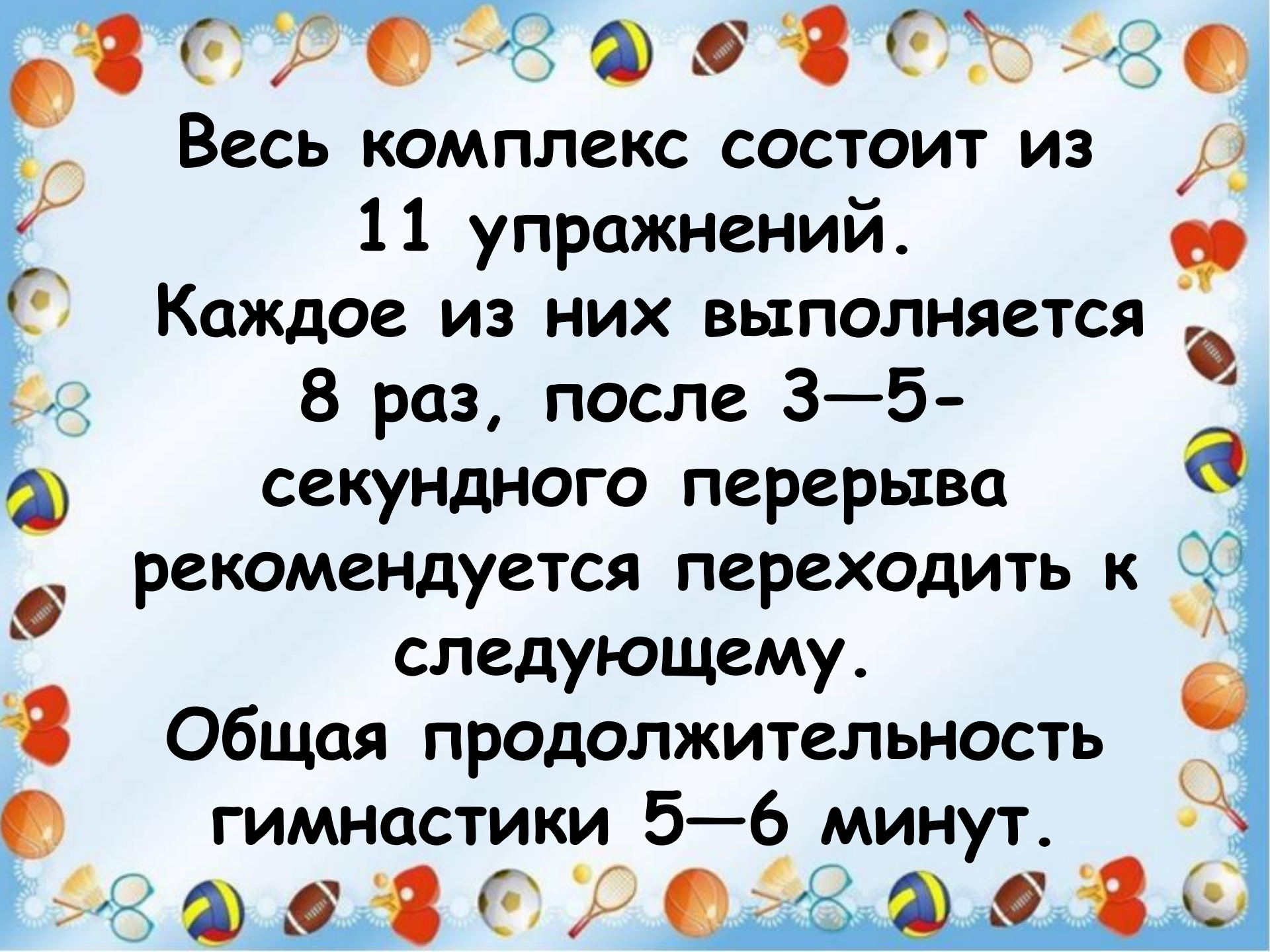
### 3 этап. Работа над дифференцированным ротовым и носовым дыханием, а также речевым дыханием.

Цель: развитие выносливости дыхательных мышц и привлечение внимания к ощущениям во время дыхания и развитие умений управлять дыхательным актом. Учить детей контролировать и регулировать длительность и глубину вдоха, выдоха и пауз между ними.

### 4 этап. Разучивание и выполнение парадоксальной гимнастики Стрельниковой, адаптированной к дошкольному возрасту.

Цель: комплексное оздоровление организма, восстановление носового дыхания, развитие голосовой и дыхательной функции.

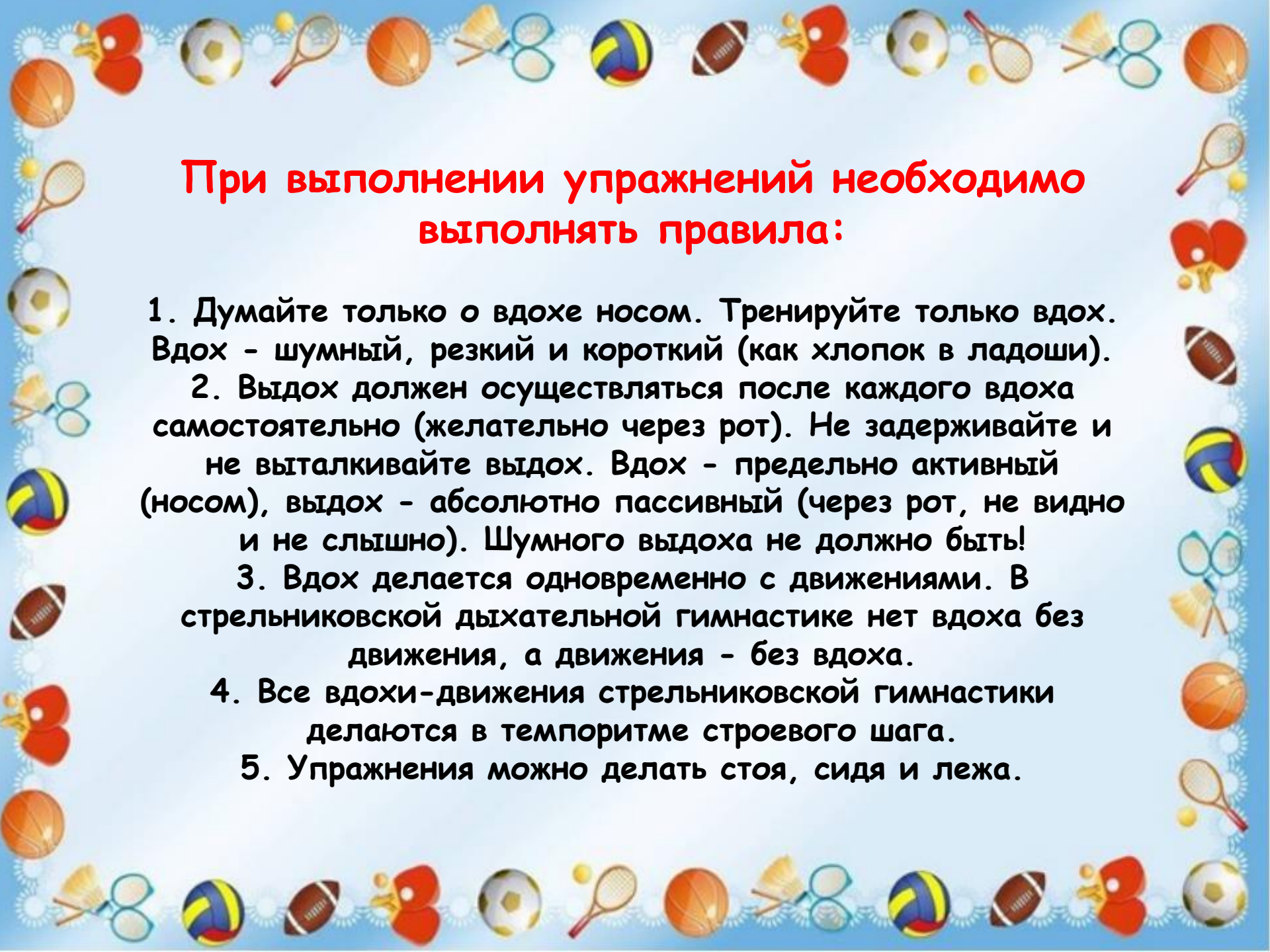




**Весь комплекс состоит из  
11 упражнений.**

**Каждое из них выполняется  
8 раз, после 3–5-  
секундного перерыва  
рекомендуется переходить к  
следующему.**

**Общая продолжительность  
гимнастики 5–6 минут.**

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as tennis rackets, basketballs, soccer balls, and American footballs, interspersed with small white dots.

## **При выполнении упражнений необходимо выполнять правила:**

- 1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).**
- 2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!**
- 3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.**
- 4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.**
- 5. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.**

## Упражнение 1. «Ладони».

Исходное положение: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий шумный, активный выдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.



[photoforum.do.am](http://photoforum.do.am)

## **Упражнение 2. «Поясок».**

**Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.**

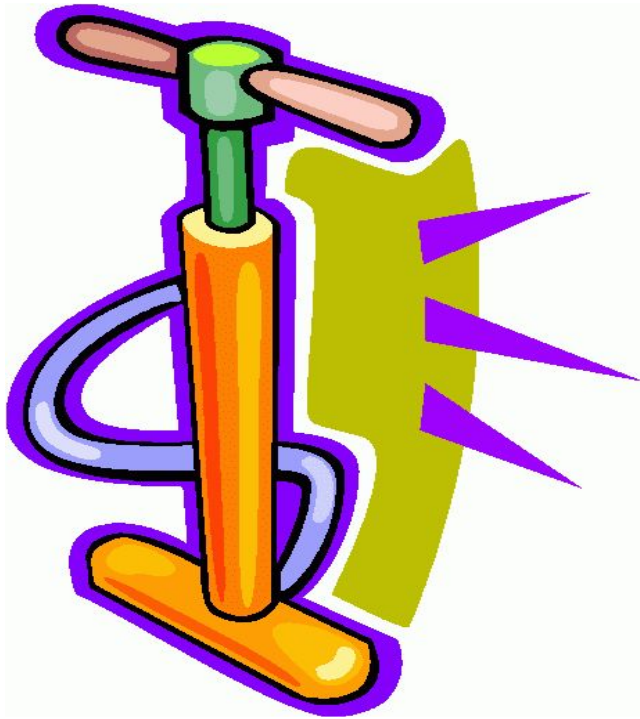
**В момент короткого шумного выдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.**



### Упражнение 3 «Насос».

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

Сделать наклон вперед и тянуть руки к полу, но не доставать его. Вдох одновременно с наклоном, а выдохнуть нужно при выпрямлении, но выпрямляться следует не до конца.



#### Упражнение 4. «Кошечка».

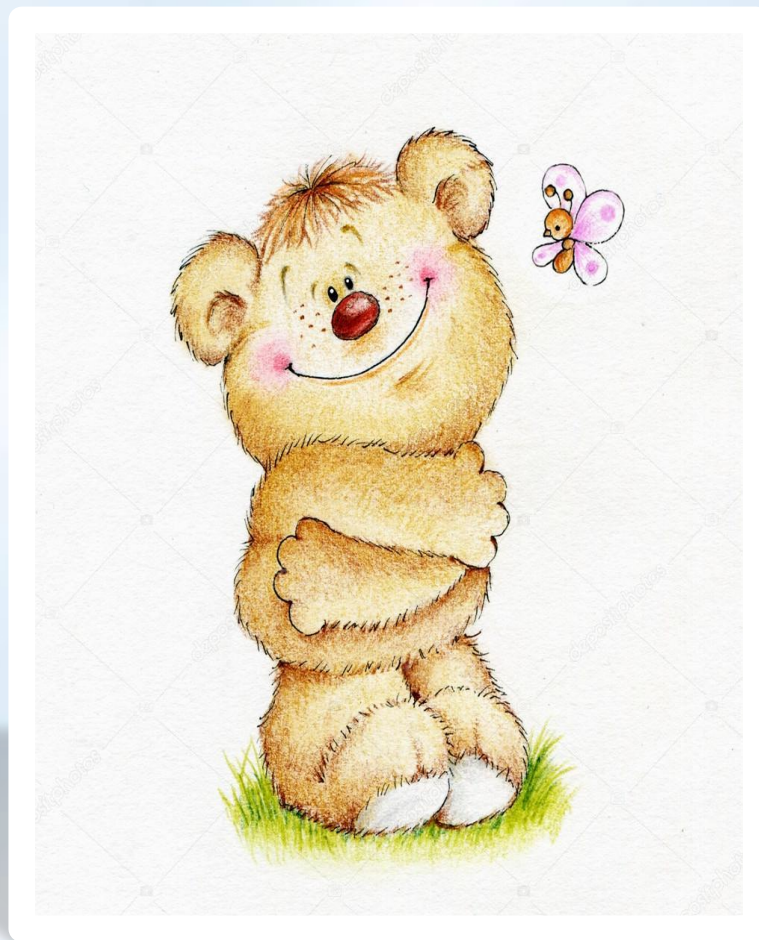
Исходное положение: встать прямо, ноги уже плеч.  
Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Нужно повторить ее движения - чуть-чуть приседая, поворачивайтесь вправо - резкий вдох.. Вернуться в исходное положение. Повторить движение влево . И шумно нюхайте воздух. Руки при этом выполняют хватательные движения.



**Упражнение 5. «Обними сам себя».**

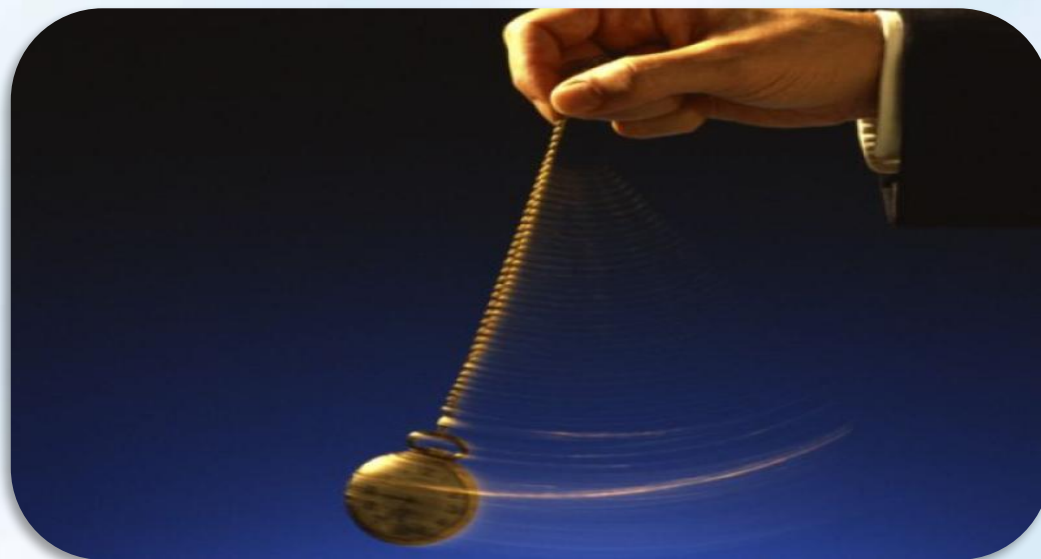
**Исходное положение:  
встать прямо, руки согнуть в  
локтях на уровне плеч.**

**В момент короткого  
шумного вдоха носом обнять  
себя за плечи (руки должны  
двигаться параллельно). На  
выдохе вернуться в  
исходное положение.**



## Упражнение 6. «Большой маятник».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи-еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.

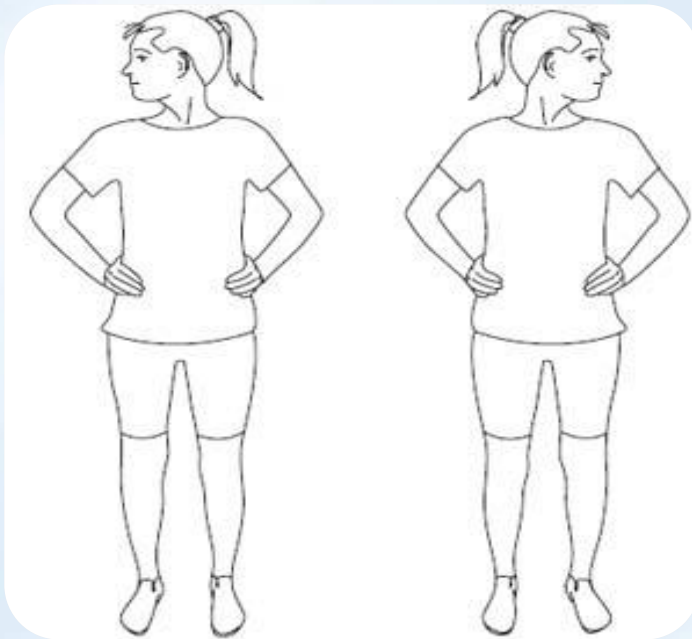




## Упражнение 7. «Повороты головой».

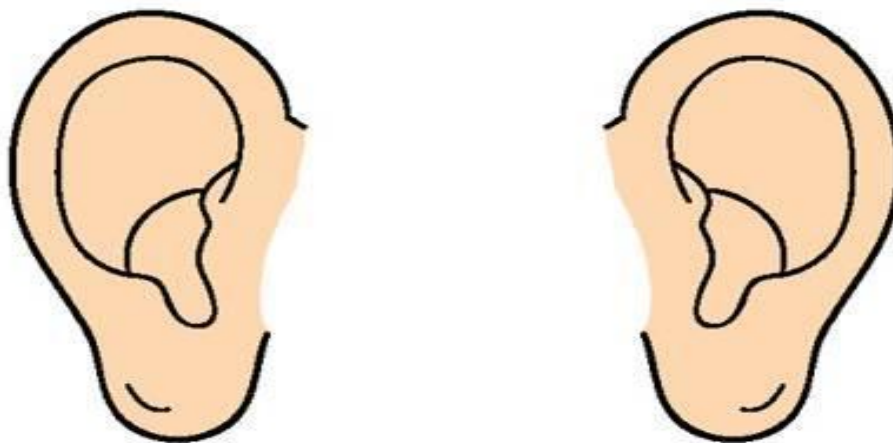
Исходное положение:  
встать прямо, ноги уже  
плеч.

Поворот головы, как  
будто говорите ай-ай-ай,  
как не стыдно!» Следите,  
чтобы тело не  
поворачивалось. Правое  
ухо направляется к  
правому плечу, левое - к  
левому. Плечи  
неподвижны.  
Одновременно с каждым  
поворотом - вдох.



## Упражнение 8. «Ушки».

Исходное положение: встать прямо, ноги уже плеч.  
Наклонить голову вправо, вдохнуть, голову влево – вдохнуть.  
Выдохи между вдохами.

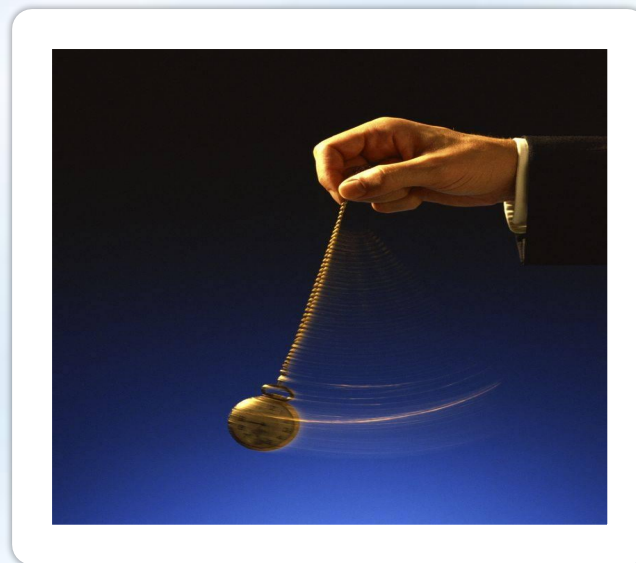


## Упражнение 9. «Маленький маятник».

Исходное положение: встать прямо, ноги уже плеч.

Наклонить голову вперед, посмотреть на пол - вдох.

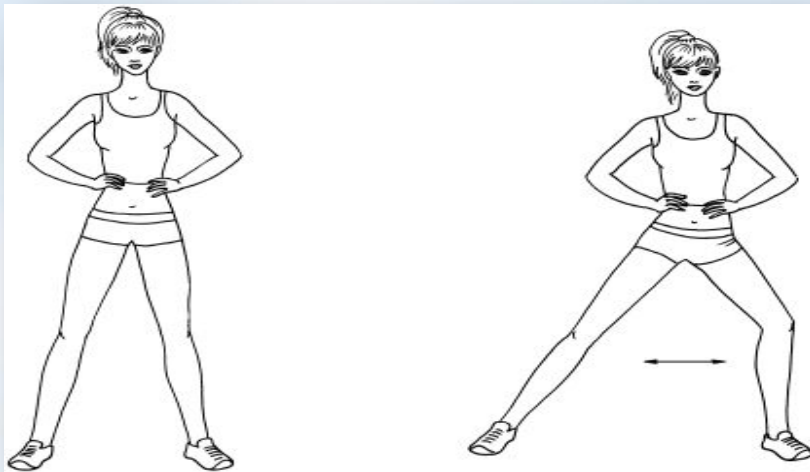
Голову назад, посмотреть вверх -вдох.



## Упражнение 10. «Перекаты».

Исходное положение:  
правая нога впереди, левая  
на расстоянии одного шага  
сзади.

Тяжесть тела на обеих  
ногах. Перенести тяжесть  
тела на впереди стоящую  
правую ногу. Слегка  
присесть на ней - вдох.  
Выпрямиться, перенести  
тяжесть тела на стоящую  
сзади левую ногу. Слегка  
присесть на ней - вдох.  
Между вдохами пассивный  
выдох. Упражнение  
выполнять 8 раз без  
остановки. Поменять ноги.



## Упражнение 11. «Потанцуем».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять согнутую в колене ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге - вдох. Вернуться в исходное положение - пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую - вдох. Выдох свободный.





**Здоровье-**

**ЭТО**

**здорово!**

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports-related icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a tennis ball, a badminton racket, a pair of glasses, a volleyball, a football, a butterfly, a soccer ball, a tennis racket, a badminton racket, a pair of glasses, and a basketball. The background is a light blue sky with soft white clouds.

**Есть только один способ  
проверить новые  
знания-  
начать их использовать!**

**Спасибо за внимание!**