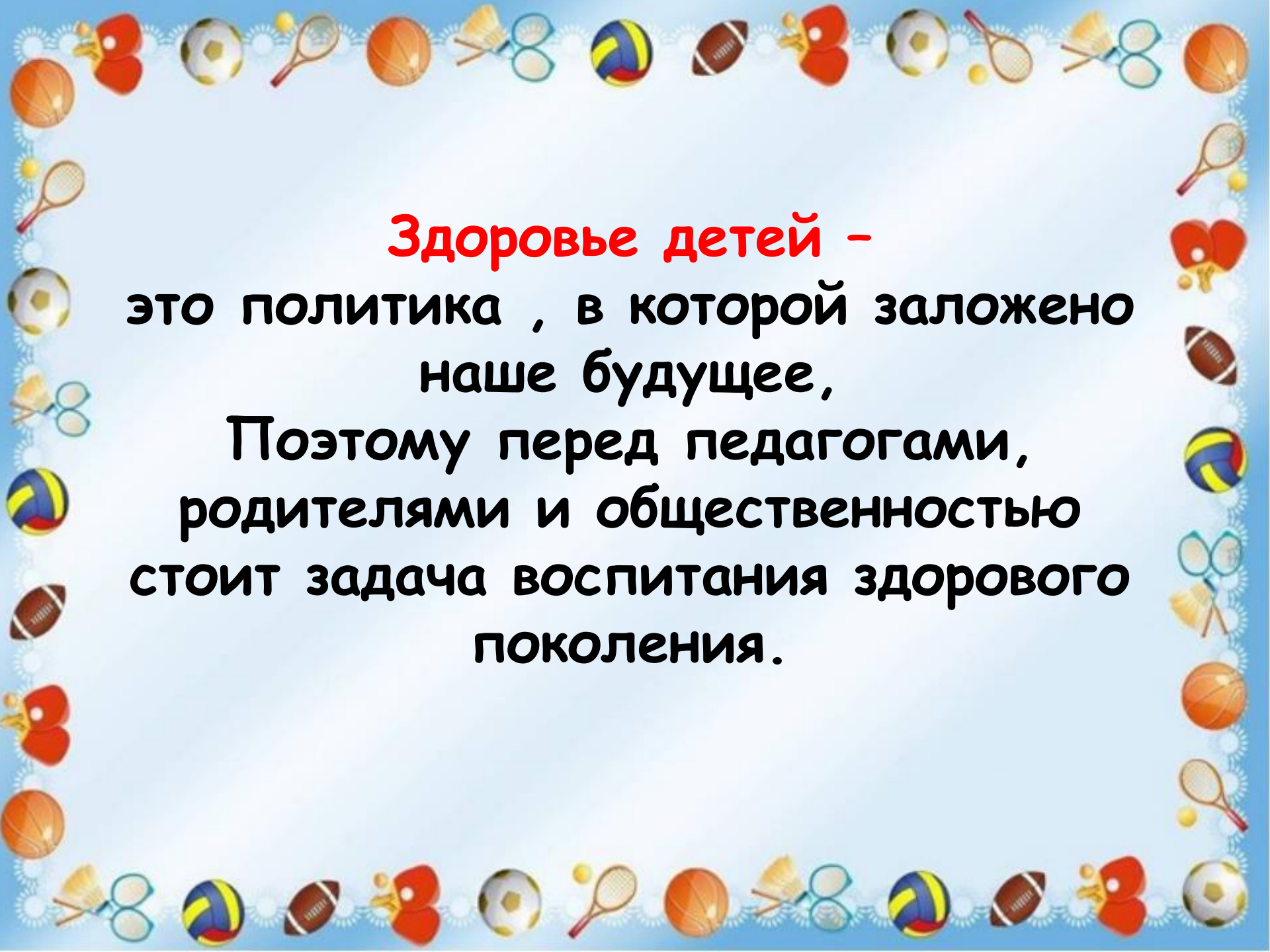


**ПАРАДОКСАЛЬНАЯ
ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА
А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ-
КАК ОДИН ИЗ
СПОСОБОВ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА.**

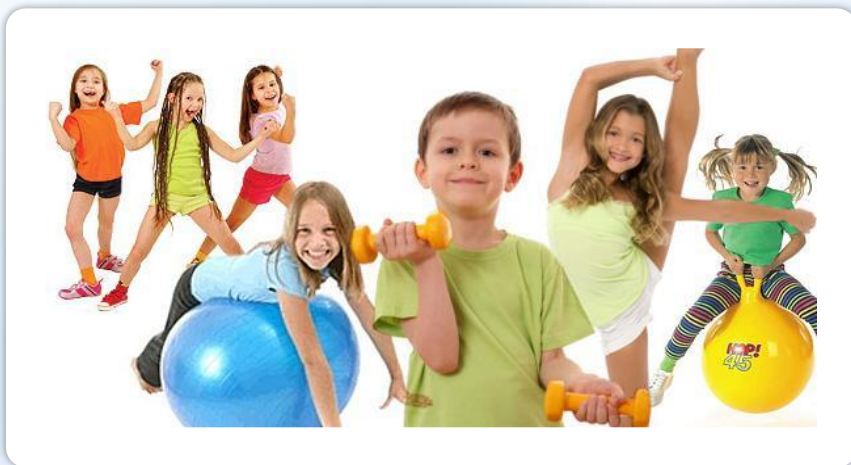
Подготовила воспитатель:
Провозина Н.В., МАДОУ «Детский
сад №11, Республика Коми, г.
Печора





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.

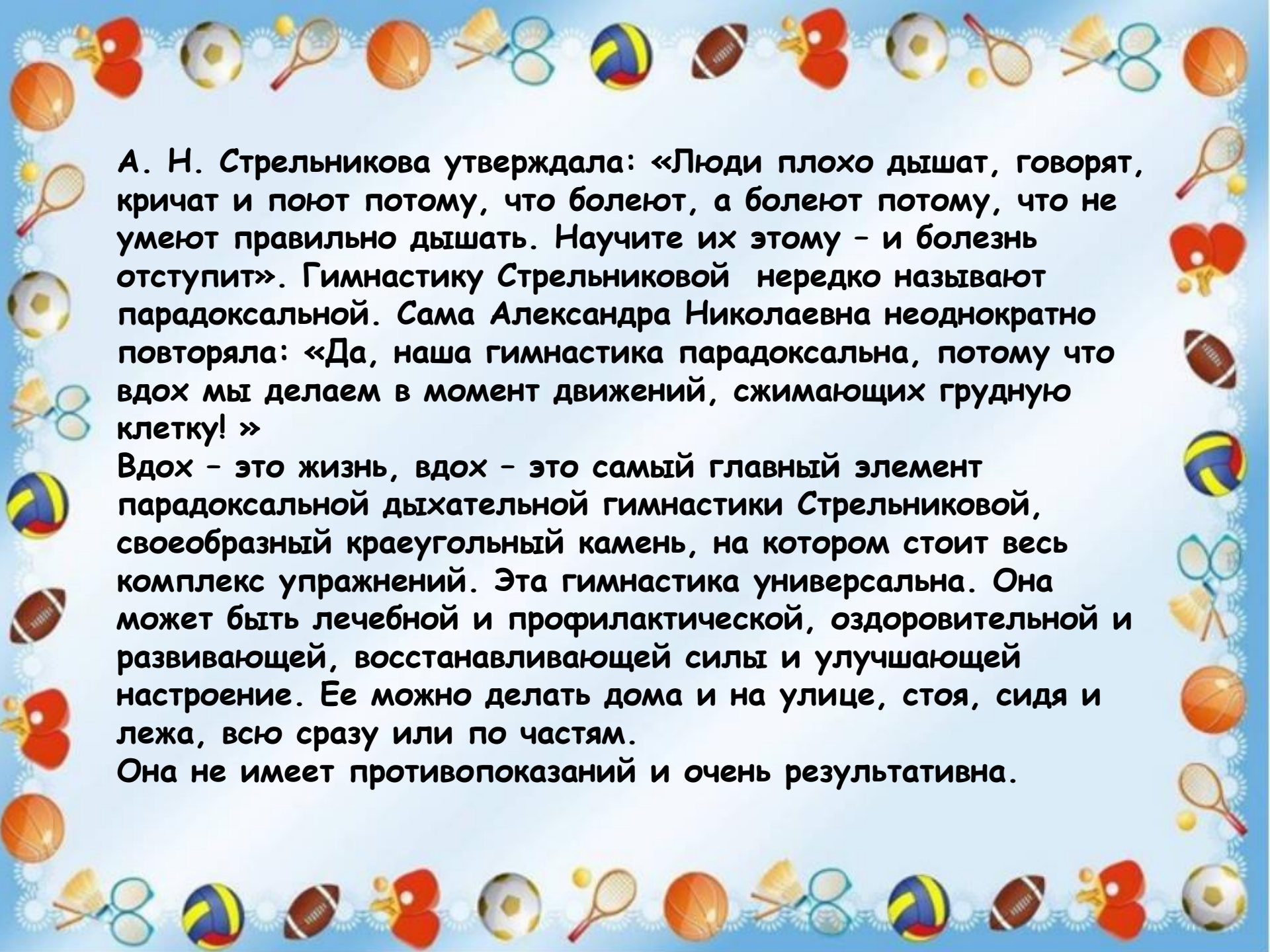
Двигательная активность во время образовательного цикла - физкультминутки, релаксационные паузы, динамические паузы, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.

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, basketballs, soccer balls, and badminton rackets, interspersed with small white dots.

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, and American footballs, 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.

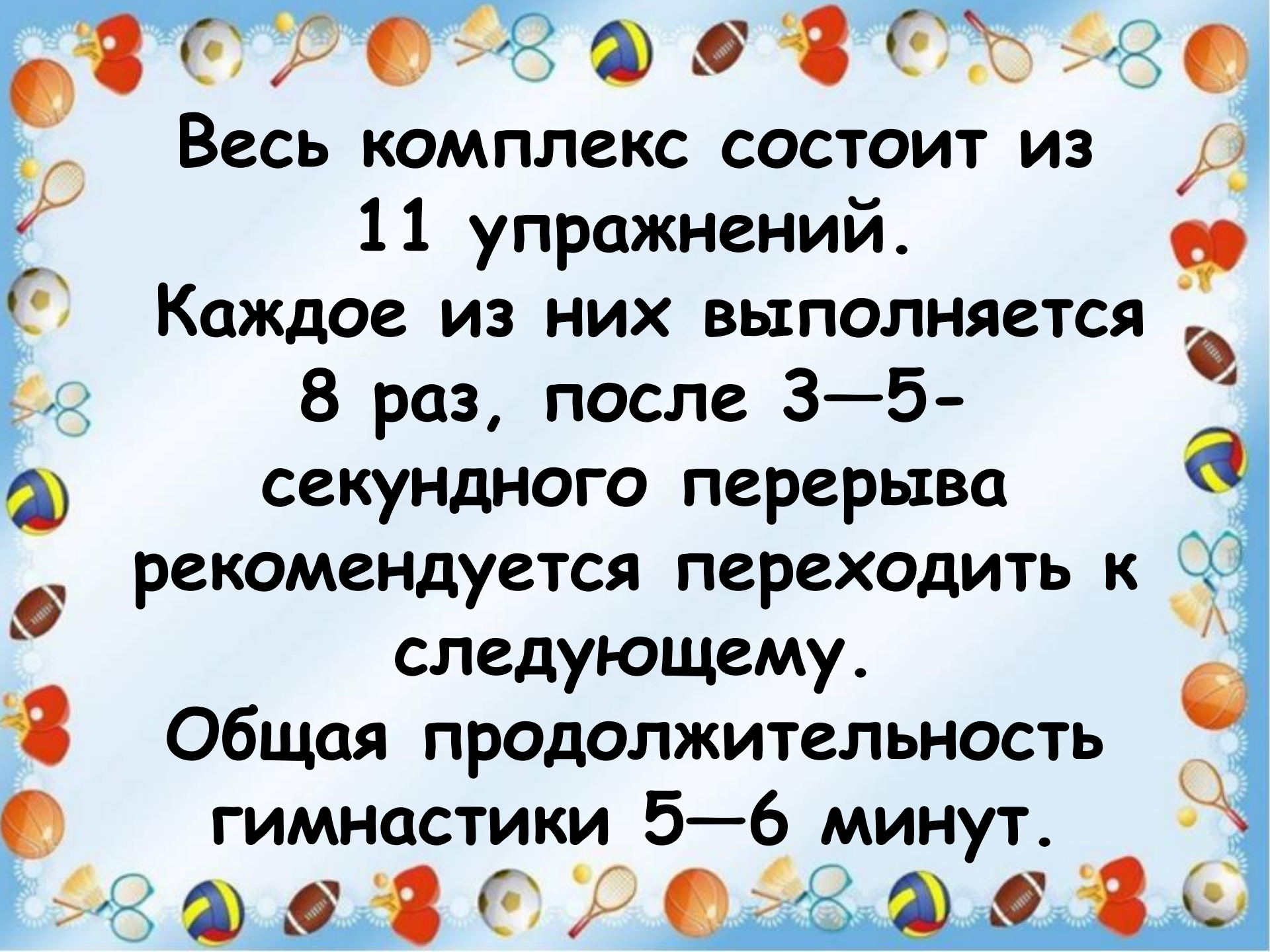
Цель: привлечение внимания к дыхательным мышцам и развитие объема легких.

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.

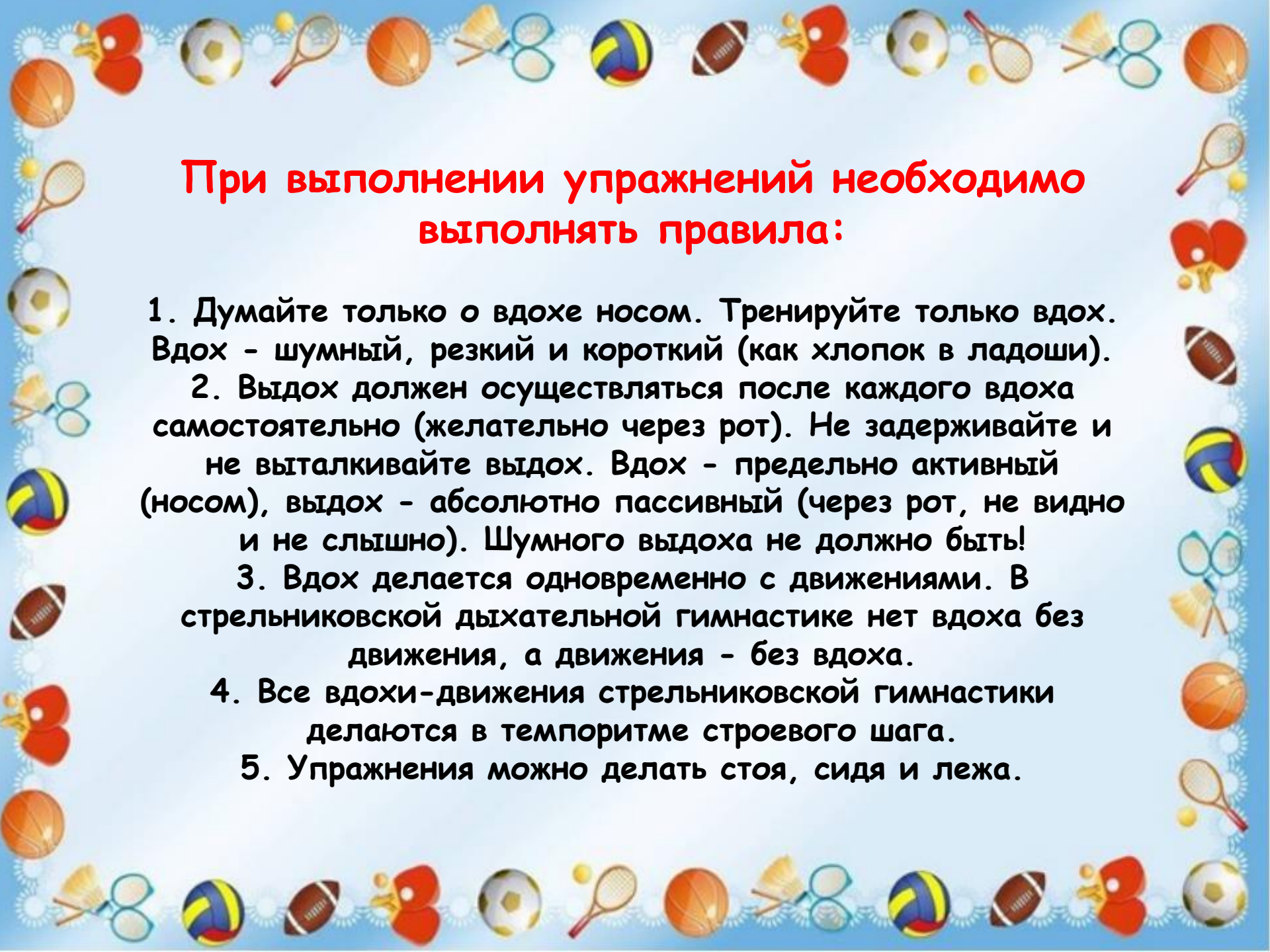
Цель: комплексное оздоровление организма, восстановление носового дыхания, развитие голосовой и дыхательной функции.



**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, arranged in a repeating pattern.

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

Упражнение 2. «Поясок».

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

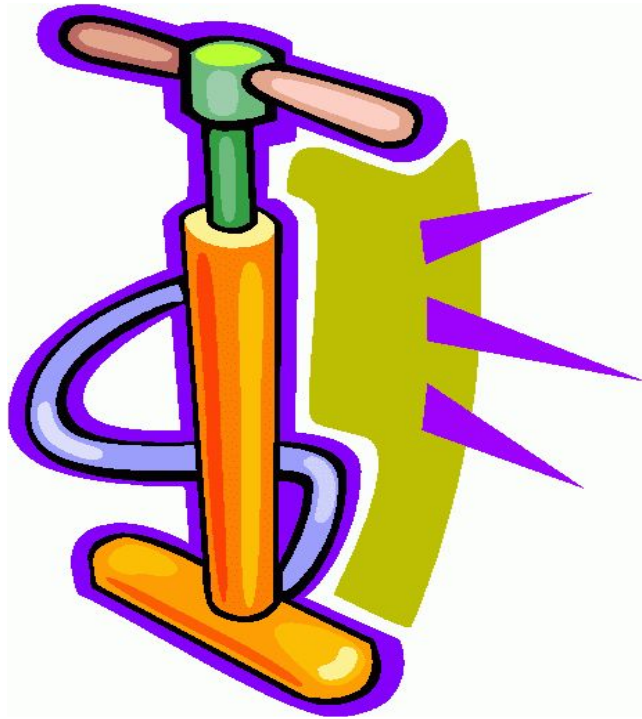
В момент короткого шумного выдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.



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».

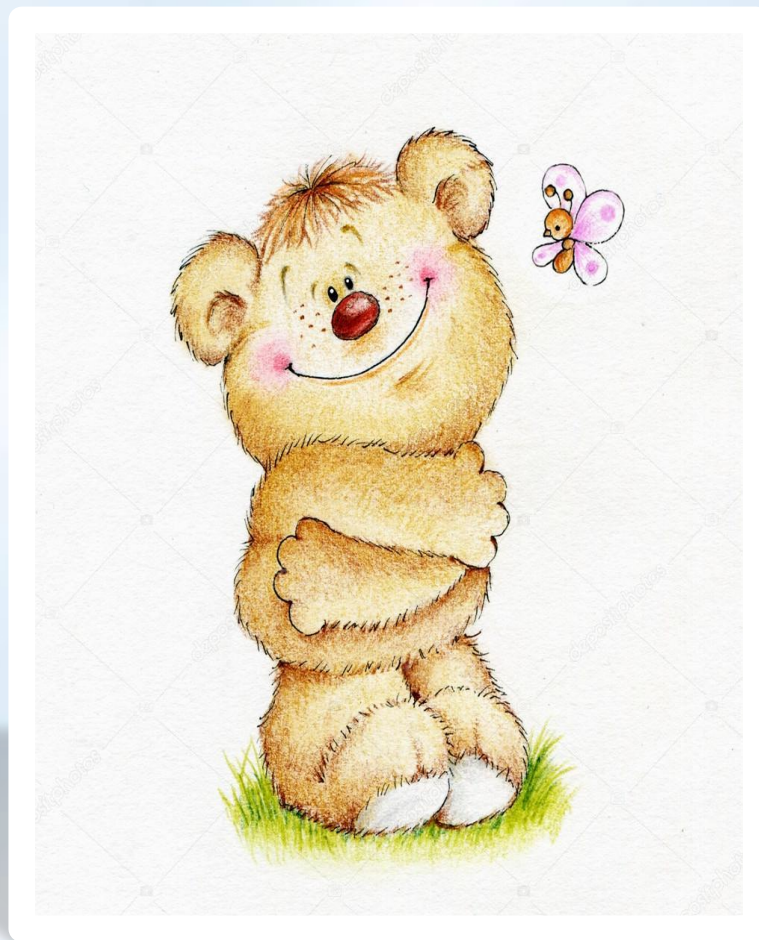
Исходное положение: встать прямо, ноги уже плеч.
Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Нужно повторить ее движения - чуть-чуть приседая, поворачивайтесь вправо - резкий вдох.. Вернуться в исходное положение. Повторить движение влево . И шумно нюхайте воздух. Руки при этом выполняют хватательные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



Упражнение 5. «Обними сам себя».

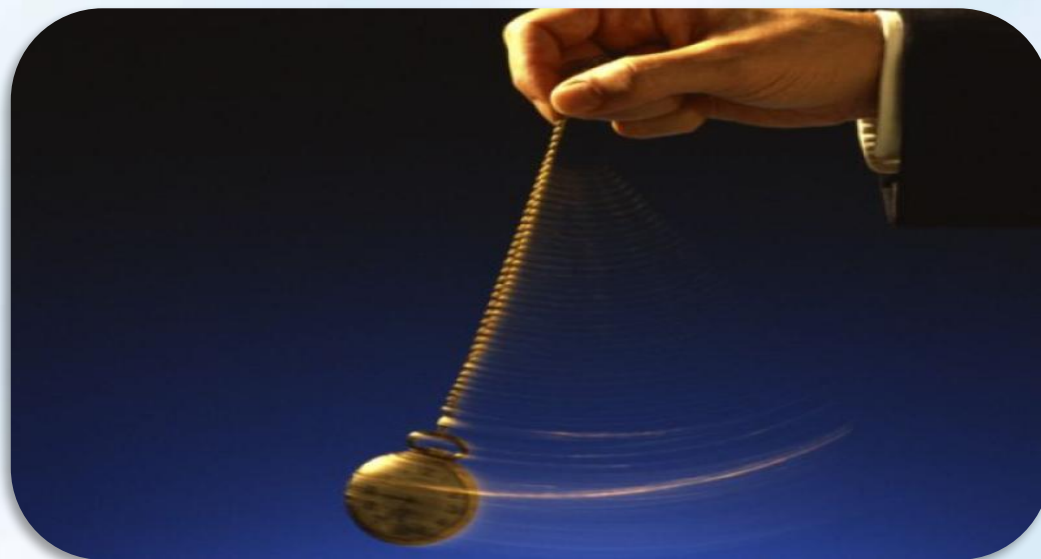
**Исходное положение:
встать прямо, руки согнуть в
локтях на уровне плеч.**

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



Упражнение 6. «Большой маятник».

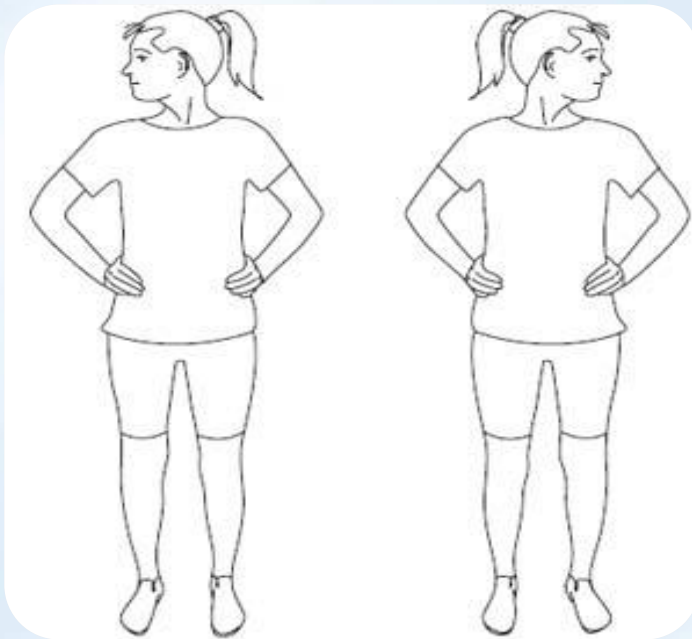
Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи-еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями. Вернуться в исходное положение.



Упражнение 7. «Повороты головой».

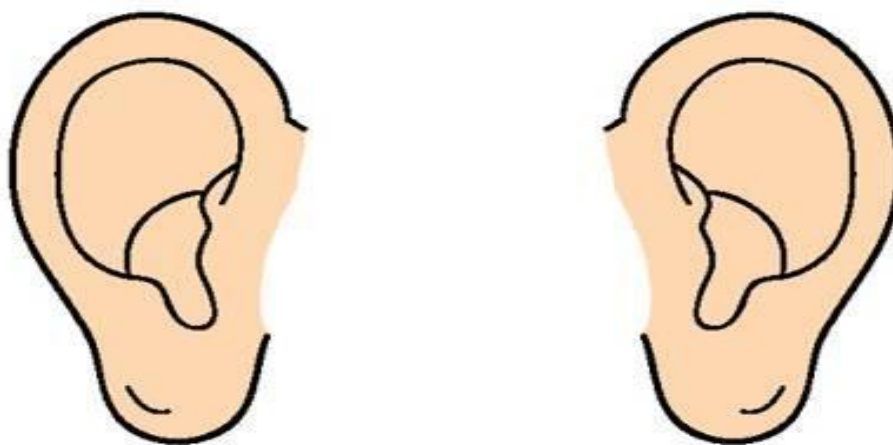
Исходное положение:
встать прямо, ноги уже
плеч.

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.

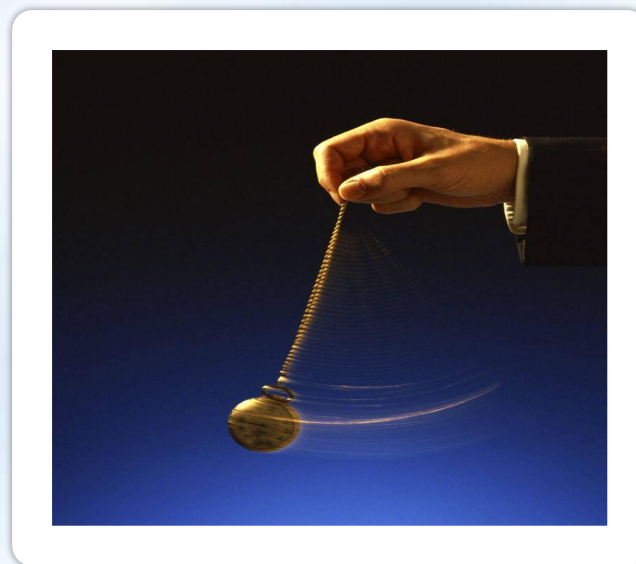


Упражнение 9. «Маленький маятник».

Исходное положение: встать прямо, ноги уже плеч.

Наклонить голову вперед, посмотреть на пол - вдох.

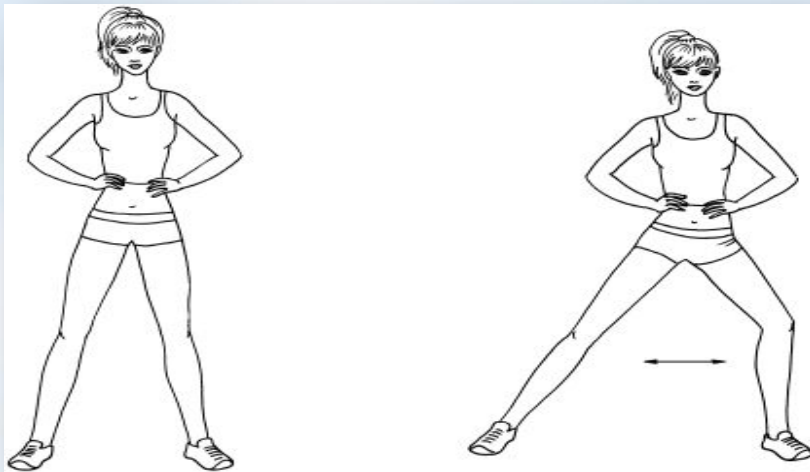
Голову назад, посмотреть вверх -вдох.



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!

