



## «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, как одна из форм здоровьесберегающих технологий»



Подготовил воспитатель: Харисова З.М.

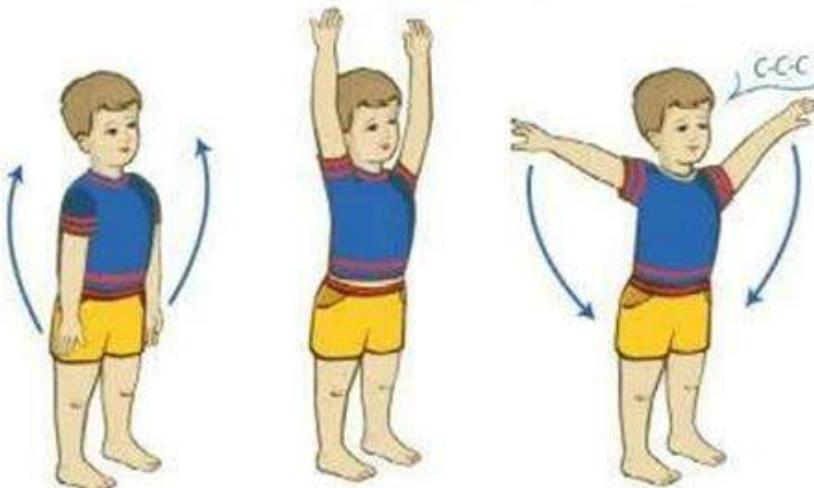
## «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»

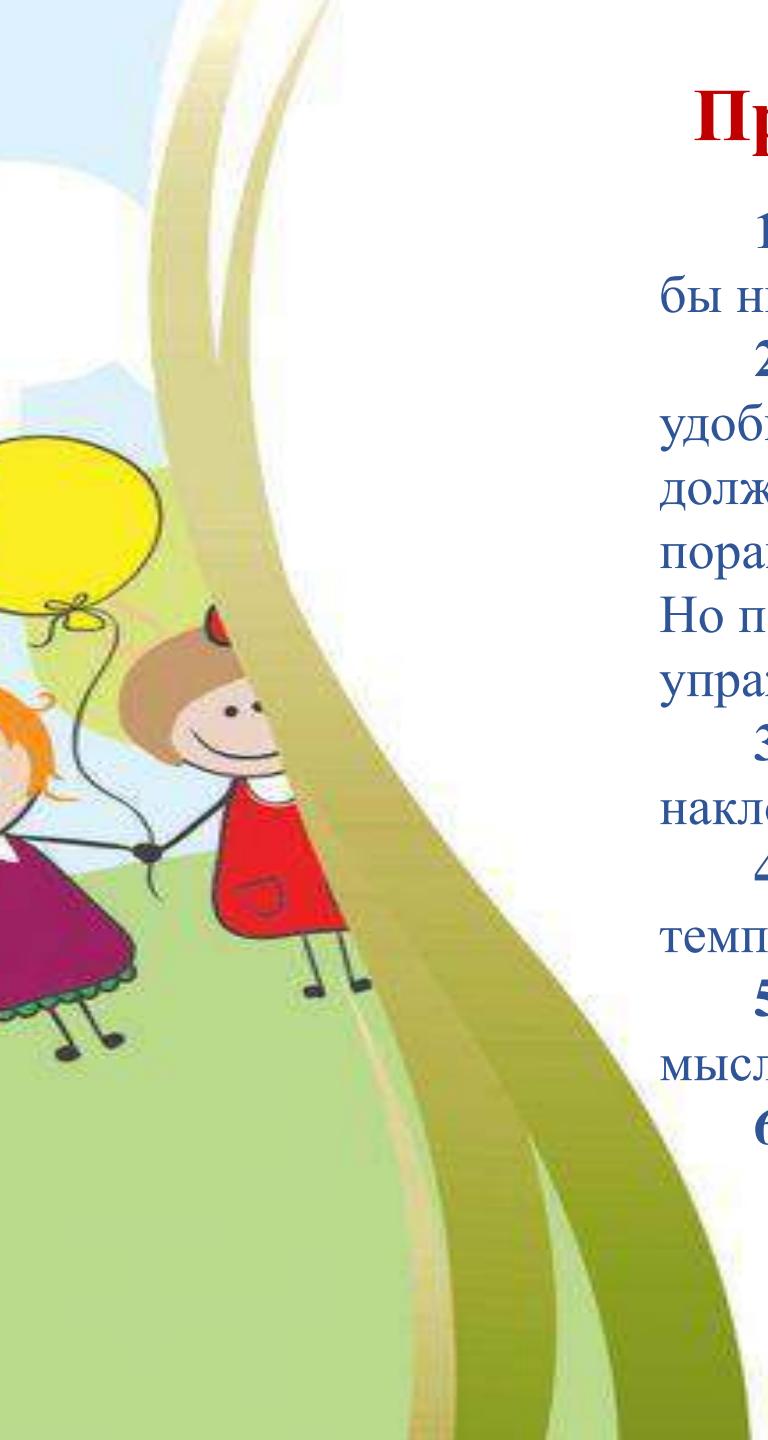


*Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это  
немедикаментозный оздоровительный метод.  
А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо  
дышат, говорят, кричат и поют потому, что  
болеют, а болеют потому, что не умеют правильно  
дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».*

## «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»

**Суть методики** – в ежесекундном резком вдохе через нос, который сопровождается активным, сильным и шумным – «нюханье воздуха» Выдох –незаметный, происходит сам по себе.





## Правила гимнастики:

- 1. Вдох** – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату как бы нюхая запах)
- 2. Выдох** – абсолютно пассивный (уходит через рот или нос – кому как удобно, но лучше, если через нос). Лучше детям о выдохе не говорить! Воздух должен сам уходит через нос или через рот после каждого вдоха. На первых порах это бывает сложно: воздух задерживается или, наоборот выталкивается. Но по мере тренировки, выполняя рекомендации, данные в описании упражнений, вы освоите «стрельниковский» вдох.
- 3. Вдохи-** выполняются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, наклоняемся – нюхаем, приседаем – нюхаем...
- 4. Все вдохи-движения** Стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
- 5. Счет** в Стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
- 6. Упражнения** можно делать стоя, сидя и лежа.



## Показаниями к применению упражнений:

- ✓ пневмония и бронхиты;
- ✓ бронхиальная астма;
- ✓ вазомоторный ринит и гайморит;
- ✓ кожные заболевания;
- ✓ нарушения опорно-двигательного аппарата (травмы позвоночника, сколиозы, кифозы);
- ✓ расстройства и дефекты мочеполовой системы (энурез, фимоз и т.д.);
- ✓ заикание и заболевания голосового аппарата;
- ✓ различные неврозы.



## Помните:

- ✓ Чем хуже самочувствие, тем чаще повторяйте урок А.Н. Стрельниковой дыхательной гимнастики.
- ✓ Все упражнения делаются свободно и легко, без всяких усилий и напряжений.
- ✓ Эта гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение.

## «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»





# *Основной комплекс дыхательных упражнений*

## «Ладошки»

**Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.**



## «Ладошки»



## «Насос»

Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.



## «Кошка»

*Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.*



## «Повороты головы»

**Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.**



## «Ушки»

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.



# Комплекс дыхательных упражнений

## Дыхательная гимнастика Стрельниковой



группа

«Дружная семейка»

*Спасибо за внимание!*

