



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



Подготовил воспитатель: Харисова З.М.

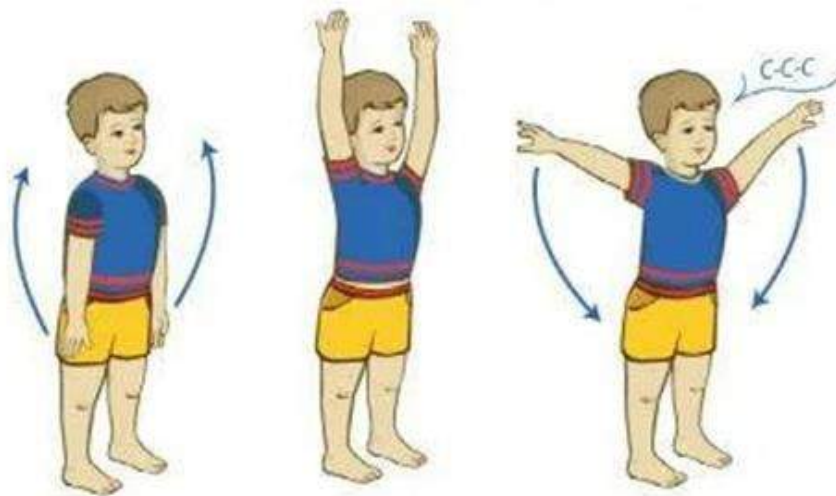
«Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»



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.

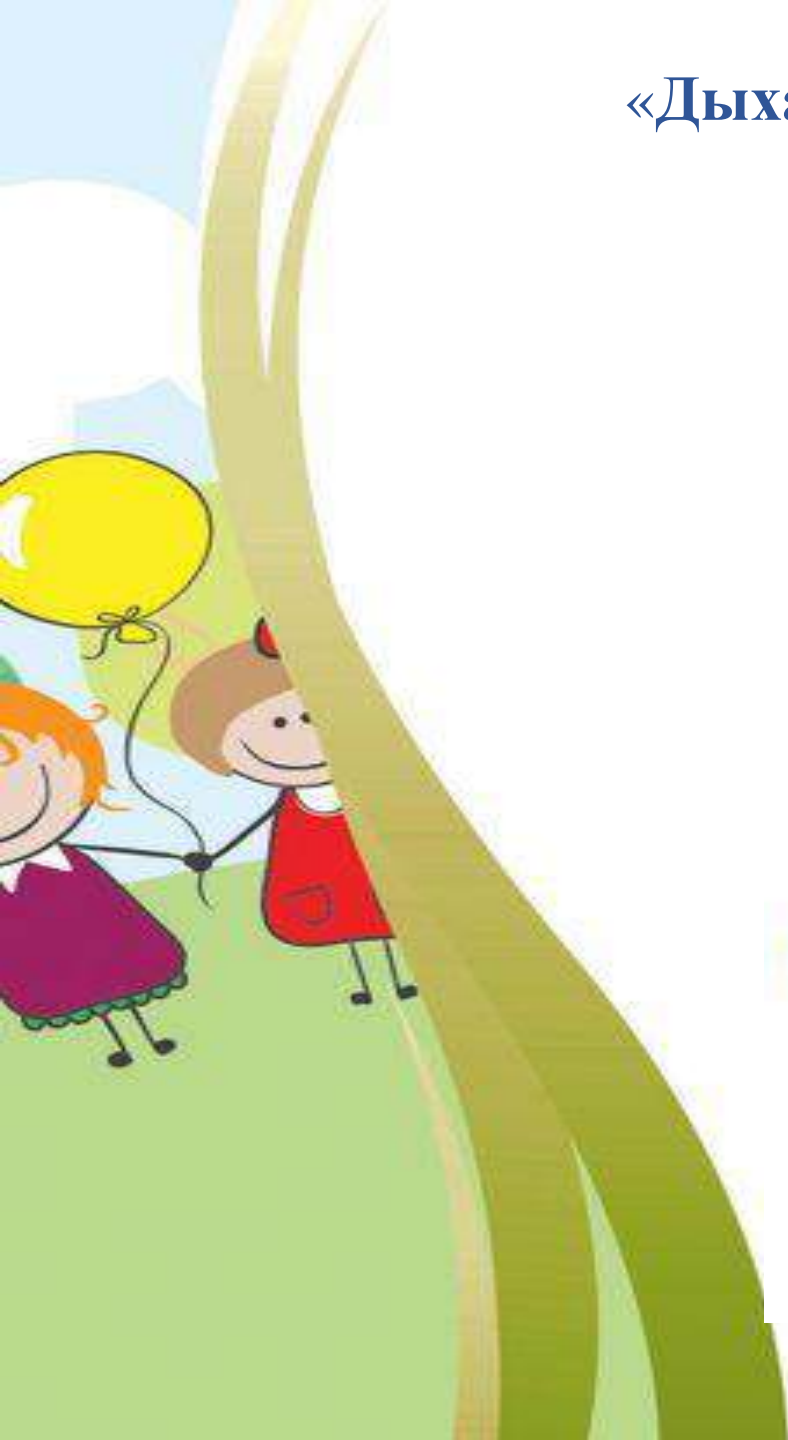


Помните:

- ✓ Чем хуже самочувствие, тем чаще повторяйте урок А.Н. Стрельниковской 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»



*Занятия рекомендуется проводить 2-3
раза в неделю, в облегченной одежде, в
хорошо проветренном помещении, при
температуре воздуха не выше 170С,
желательно в утренние часы (не ранее
чем через час после приема пищи).
Продолжительность занятий от 10-12 до
30 минут в зависимости от возраста детей
и периодичности занятий.*

*Основной комплекс
дыхательных упражнений*

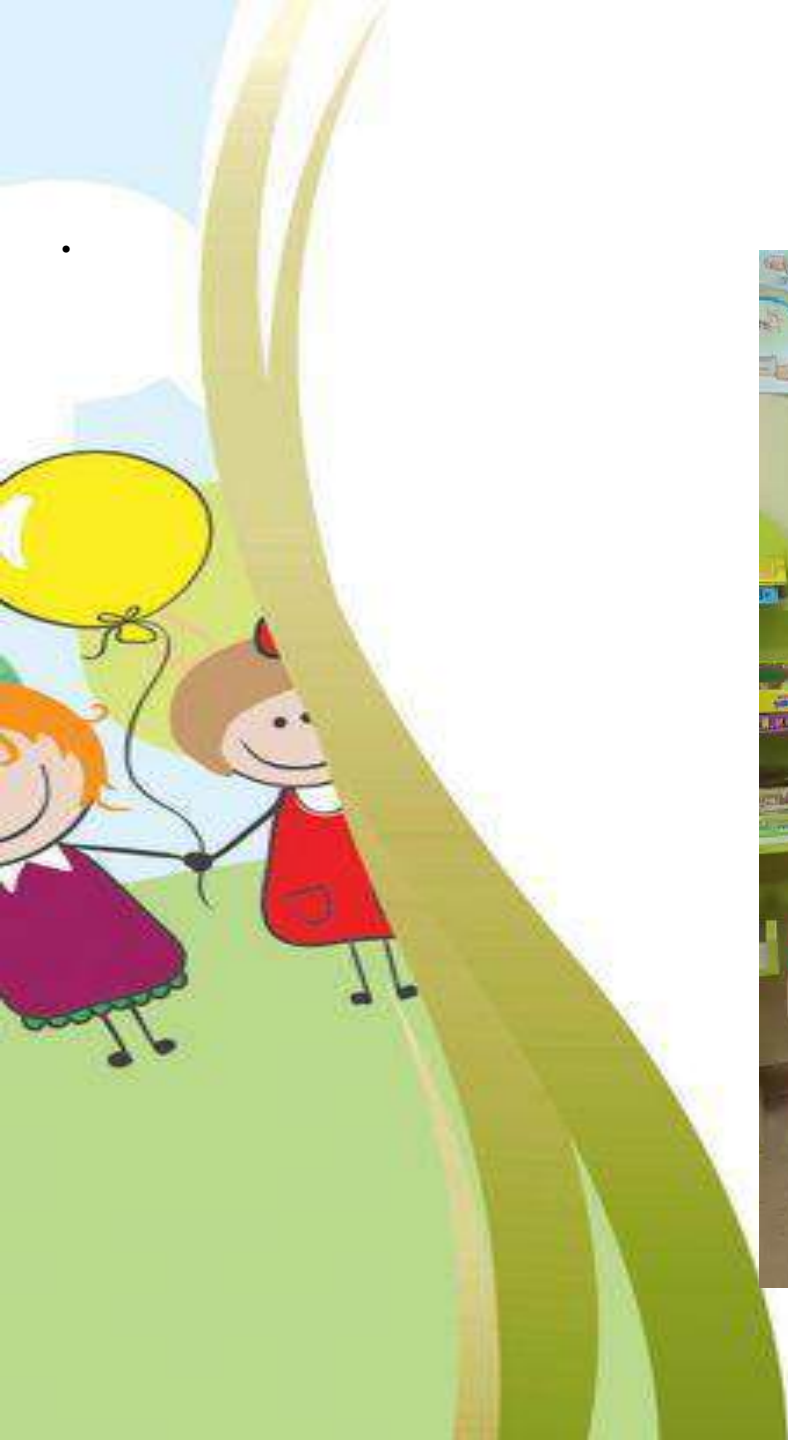


«Ладшки»

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.



«Ладшки»



«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!

