

## **«Дыхательная гимнастика»** (по А.Н. Стрельниковой)

Сообщение подготовил:  
Алехина Т.В.,  
воспитатель  
старшей группы №8  
МАДОУ «Сказка»  
г. Когалым 2020г.

**Цель:** Повышение профессиональных компетенций педагогов ДОУ в использовании здоровьесберегающей технологии А.Н. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика» в работе с детьми старшего дошкольного возраста».

**Гимнастика является единственной в своем роде по технике выполнения и дает действительно потрясающие результаты.**

Вдох - при всех упражнениях **короткий, резкий, шумный вдох носом** (3 вдоха в течение 2х секунд), который совершается на пике движений (упражнений), сжимающих грудную клетку.

Выдох - выдыхать нужно произвольно, **через рот**. Выдох является пассивным, а точнее, на нем вообще нельзя концентрироваться: считается, что организм сам выбросит лишний воздух.

Во время занятий в работу включаются все части тела, что вызывает общую, выраженную физиологическую реакцию организма и, соответственно, повышенную потребность в кислороде.

Параллельно кислородом насыщается и кора головного мозга, что приводит к улучшению работы всех центров, регулирующих функции организма.

Реализуется процесс саморегуляции обменных процессов.

### **Как научиться дышать по Стрельниковой?**

Главное условие для упражнений – доступ свежего воздуха, то есть лучше всего проводить тренировки на свежем воздухе или на балконе, в крайнем случае с открытыми форточками или окнами или хорошо проветренном зале.

Техника дыхания: энергичный вдох – пассивный выдох.

Воздух вдыхается через нос шумно и быстро как шмыганье носом, выдох происходит через полуоткрытый рот без усилий.

Все движения выполняются синхронно с вдохами.

### **Как часто выполнять дыхательные упражнения**

Как метод лечения, тренировки проводятся дважды в день, по 1500 вдохов, утром и вечером, до еды или через час после того, как покушали.

Как метод профилактики, «дышат» по утрам, заменяя общепринятую утреннюю гимнастику, либо в вечернее время, чтобы устранить усталость, которая накопилась за день. Простые и доступные занятия отлично тренируют все тело, с головы до ног, обеспечивая прилив крови к внутренним органам.

### **Расписание занятий:**

Начинать лучше с первых 3 упражнений и выполнять их 2 раза в день.

Каждый день нужно прибавлять по одному упражнению из комплекса, пока не подключатся все 11 приемов.

Отдых между движениями сначала должен быть 10-15 секунд, к завершению освоения комплекса этот перерыв должен быть 3-5 секунды.

Тренировки проводят в течение всей жизни: они заменяют традиционную утреннюю гимнастику, фитнес и другой спорт.

**Комплекс упражнений по Стрельниковой.** Помним: вдыхать нужно сильно, резко, через нос, а выдыхать ртом, произвольно. Частота движений составляет 100-120 в минуту, продолжительность занятия – полчаса. Движения (упражнения) со 2 по 10 делают в 12 подходов по 8 вдохов (итого 96).

<b>1. Ладшки</b> Стать прямо, руки согнуть в локтях и поставить их ладонями вверх. Сделать 4 ритмичных вдоха, сжимая ладшки в кулак. Опустить руки, отдохнуть 4 секунды. Свободно выдохнуть ртом. Сделать 24 подхода.
<b>2. Погончики</b> Стать прямо, руки сжать в кулаки и прижать к животу. На вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи. Затем вернуть руки назад и расслабить их на выдохе. 8 вдохов – затем 4 секунды отдыха.
<b>3. Насос</b> Стать 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. Наклоняться 100 раз в течение 1 минуты.
<b>4. Кошка</b> Стать прямо, ноги уже плеч. Немного присесть, повернуться вправо и выполнить резкий вдох. Вернуться в первоначальное положение. Повторить движение влево. Руки при этом выполняют хватающие движения. Спину держать прямо, поворачиваться в талии.
<b>5. Обнимание плеч</b> В положении стоя согнуть руки в локтях и поднять их на уровень плеч. Выполнить резкий вдох, обнимая себя за плечи, но не скрещивая руки. Если тяжело, делать по 4 движения.
<b>6. Большой маятник</b> Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклониться вперед, потянуть руки к полу, выполняя при этом вдох. Затем вернуться назад, обнять руками плечи и снова вдыхать.
<b>7. Повороты головой</b> Стать прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, повернуть голову влево – вдох. Выдохи между вдохами.
<b>8. Ушки</b> Стать прямо, ноги уже плеч. Наклонить голову вправо, коснуться ухом плеча, вдохнуть, голову влево – вдохнуть. Выдохи между вдохами.
<b>9. Маятник головой</b> Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклонить голову вперед и посмотреть в пол, вдохнуть. Назад, глядя вверх, снова вдохнуть. Выдохи между вдохами.
<b>10. Перекаты</b> Стать прямо, левую ногу поставить вперед, а правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, а правую согнуть и поставить на носок. Присесть на

левой ноге одновременно с сильным вдохом. Выпрямить ногу и перенести вес на правую ногу. Присесть на правой ноге, вдохнув.

### **11. Шаги**

Передний. Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, до живота (при этом носок тянется вниз). Присесть на правой ноге одновременно с шумным вдохом. Вернуться в исходное положение. Повторить с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов.

Задний. Согнуть левую ногу в колене, доставая при этом пяткой ягодицы. Присесть на правой ноге, сделать вдох. Повторить другой ногой. 4 раза по 8 вдохов.

Такой простой комплекс – это настоящая кладезь здоровья для терпеливых и настойчивых!