



Муниципальное Автономное Дошкольное Образовательное  
учреждение «Детский сад № 25»

*Дыхательная гимнастика*  
*Стрельниковой*

Подготовила: Гардабудских М. А.



2020год



# От чего зависит наше здоровье?

наследственность

медицина

экология

здоровый образ  
жизни



# ПОЛЬЗА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

УЛУЧШЕНИЕ  
КРОВООБРАЩЕНИЯ



ПОВЫШЕНИЕ  
УСПЕВАЕМОСТИ

УЛУЧШЕНИЕ  
ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



УЛУЧШЕНИЕ  
ВНЕШНЕГО ВИДА

УЛУЧШЕНИЕ  
ЖИЗНИ БРОНХОВ




УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ  
И УЛУЧШЕНИЕ ГОЛОСА

## НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ




**Что объединяет этих людей?**





**Дыхательная гимнастика  
Стрельниковой - одна из очень  
известных систем правильного  
дыхания.**





**«На болезнь нужно наступать, а  
не обороняться!»**

**Александра Николаевна  
Стрельникова (1912—1989) —  
автор дыхательной гимнастики.**





**Одна из главных задач этой гимнастики – это восстановление нормального физиологического дыхания носом. Эта гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение.**





**Дыхательная гимнастика  
А. Н. Стрельниковой – единственная  
в мире, в которой короткий и резкий  
вдох носом сочетается с движениями,  
сжимающими грудную клетку.**







## **Данная гимнастика:**

- **Активизирует кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.**
- **повышает внимание и улучшает память**
- **в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе**
- **улучшает речевое дыхание и звучность речи**
- **устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи**



## *Три главных правила гимнастики:*

- 1. Вдох** – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату как бы нюхая запах)
- 2. Выдох** – абсолютно пассивный (через рот или нос – кому как удобно) после каждого вдоха.
- 3. Вдохи-** выполняются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, наклоняемся – нюхаем, приседаем – нюхаем...



## *Время и место дыхательной гимнастики в режиме дня ДОУ*

- Может проводиться в любом месте, в любое время (исключая 20 минут до еды и один час после еды);
- На утренней гимнастике;
- Физкультурном занятии;
- Гимнастике после дневного сна;
- На прогулке (температура – выше 10-12 \*);

### **На прогулке гимнастика особенно полезна:**

- Свежий воздух;
- Есть возможность для индивидуальных занятий;
- Организованный выход на участок и возвращение с прогулки можно провести «шмыгая носиками» во время ходьбы



## ***Основные правила при проведении гимнастики:***

- 1. Думать только о вдохе, тренировать только его. Вдох должен быть шумным, резким и коротким (наподобие хлопка) .**
- 2. Выдох должен происходить после каждого вдоха самостоятельно и желательно через рот. Не надо задерживать и выталкивать выдох. Он должен проходить сам собой. Шумного выдоха не должно быть.**
- 3. Вдох делается одновременно с движениями. Все вдохи-движения надо делать в темпе-ритме строевого шага.**
- 4. Дыхательные упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.**
- 5. Счет в данной гимнастике делается только на 8 (восьмерками)**



Дыхательная гимнастика  
А.Н. Стрельниковой включает  
множество упражнений, однако  
базовыми из них являются три –  
«Ладони», «Погончики» и  
«Насос».

*Основной комплекс  
дыхательных упражнений*





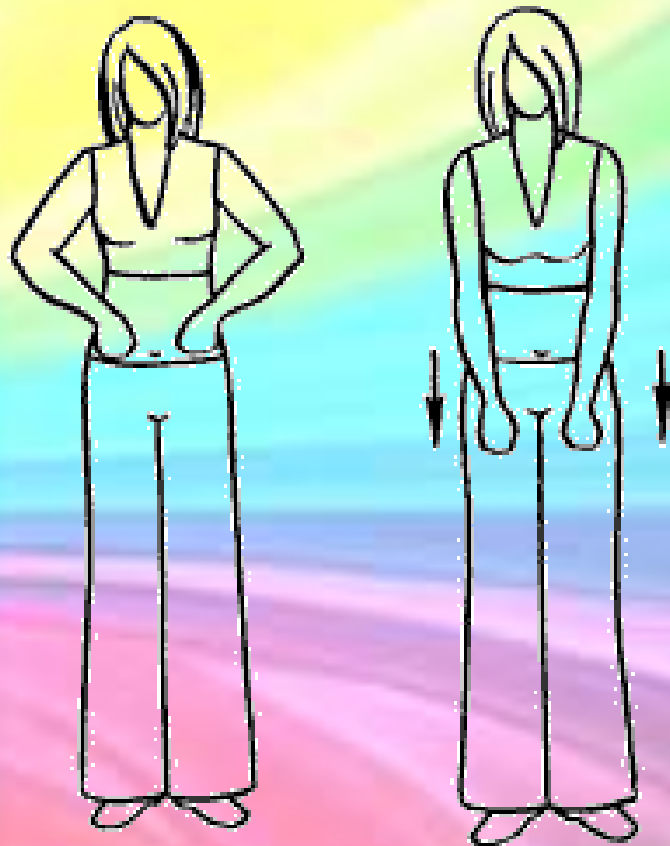
# *Упражнение «Ладони»*



**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.**



# Упражнение «Погончики»



**Исходное положение:** встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.



# Упражнение «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.



# Упражнение «Кошка»



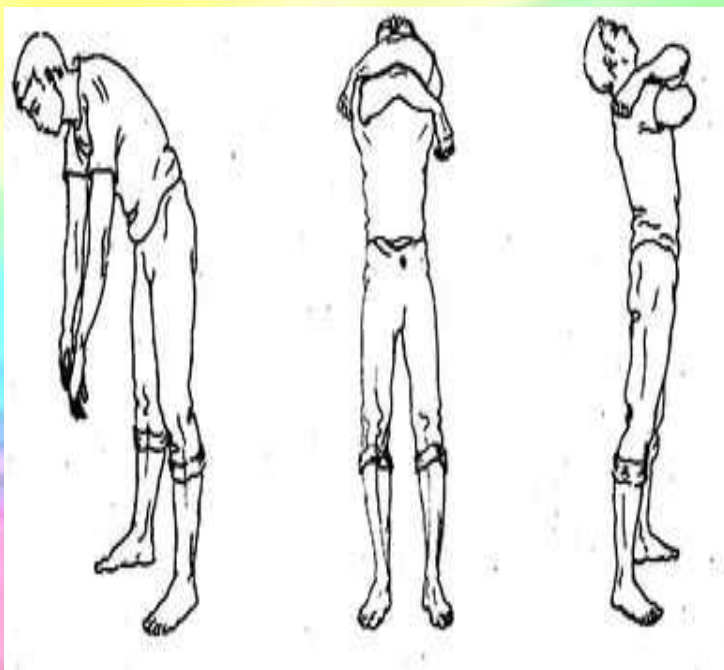
**Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.**

## *Упражнение «Обхвати плечи»*



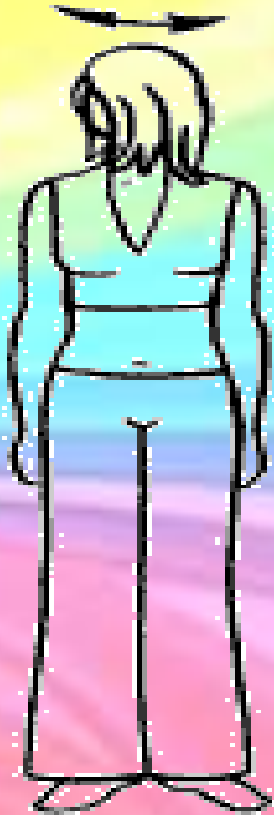
**Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.**

# Упражнение «Большой маятник»



**Исходное положение:**  
встать прямо, ноги чуть  
уже ширины плеч. Слегка  
наклониться к полу, руки  
при этом тянуть к  
коленям, но не опускать  
ниже – вдох.

# Упражнение «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.**

# Упражнение «Ушки»

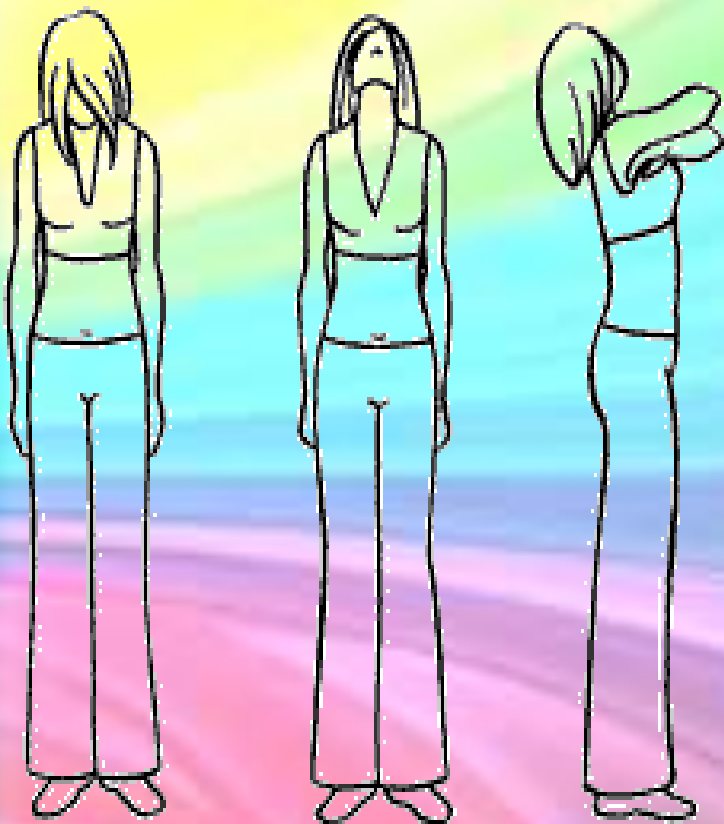


**Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.**

# Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.



# Упражнение «Перекаты»



**Исходное положение:** встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.



# Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)



**Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.**

## *Упражнение «Задний шаг»*



**Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.**

*Спасибо за  
внимание!*

