



# Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Подготовила: воспитатель Н.Д. Главацкая

*г. Ковров 2021*



# Дыхательная гимнастика


- Активизируется 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**





**Вдох** – громкий, короткий,  
активный (просто шумно на  
всю комнату как бы нюхая  
запах)





**Выдох** – абсолютно пассивный (уходит через рот или нос – кому как удобно, но лучше, если через нос).



**Вдохи** - выполняются  
одновременно с  
движениями: хватаем —  
нюхаем, наклоняемся —  
нюхаем, приседаем —  
нюхаем...







# 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

**БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

«Ладошки»

«Погончики»

«Насос»

Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех или иных заболеваний.





**Важно помнить!**





☐ Все упражнения делаются свободно и легко, без всяких усилий и напряжений.

☐ Эта гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение

☐ Чем хуже самочувствие, тем чаще повторяйте урок стрельниковской дыхательной гимнастики.







## Упражнение «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.





## 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.





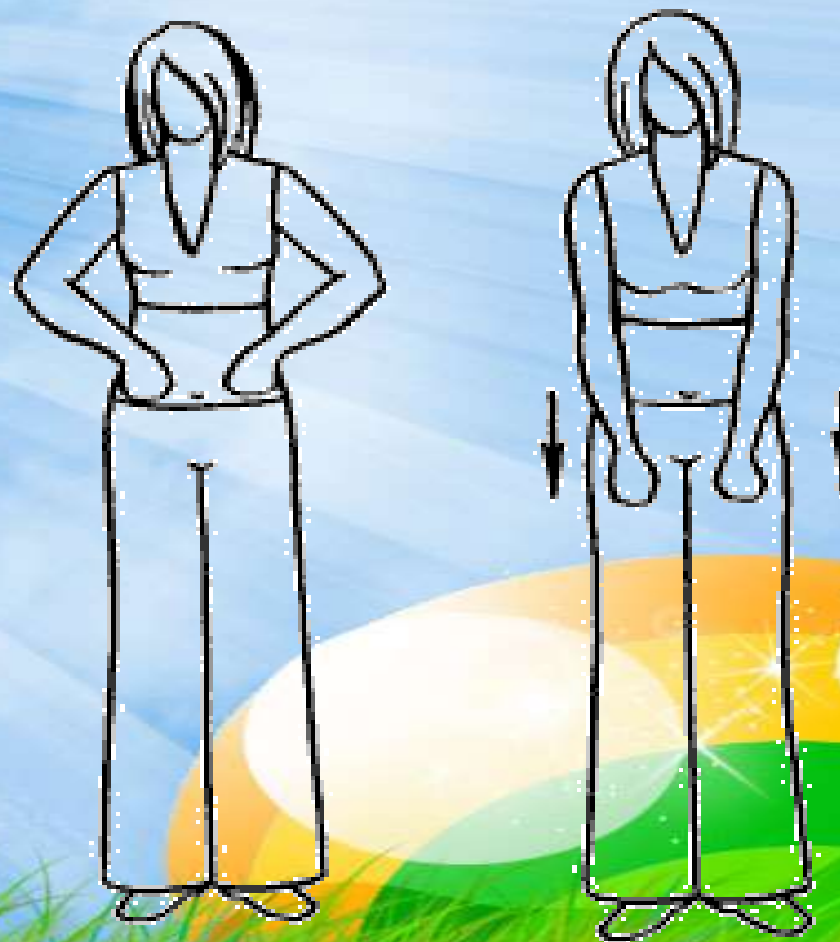
# Упражнение «Погончики»

*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 «Кошка»

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

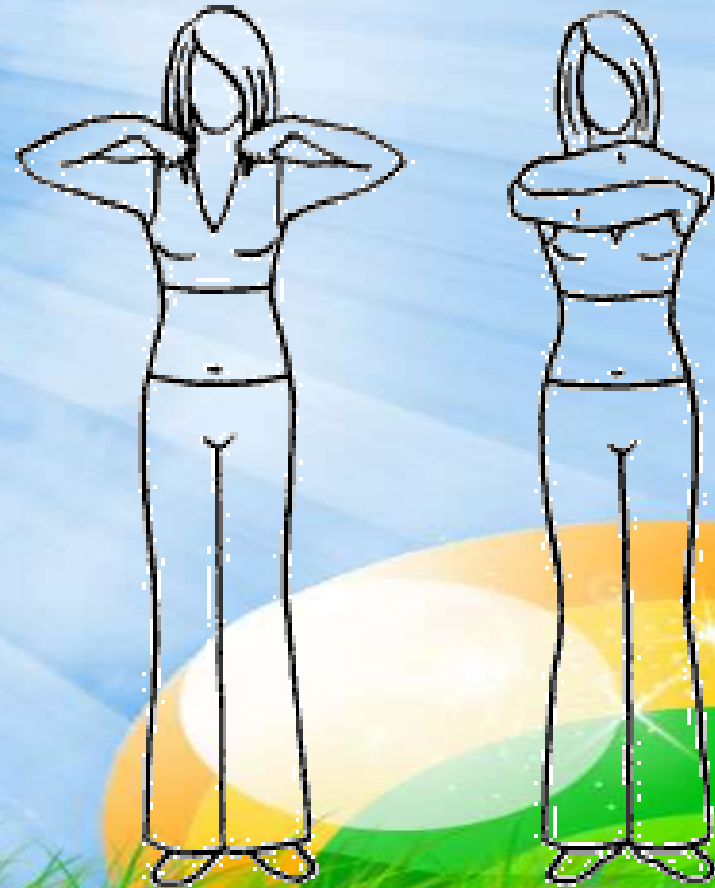
При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.





## Упражнение «Обхвати плечи»

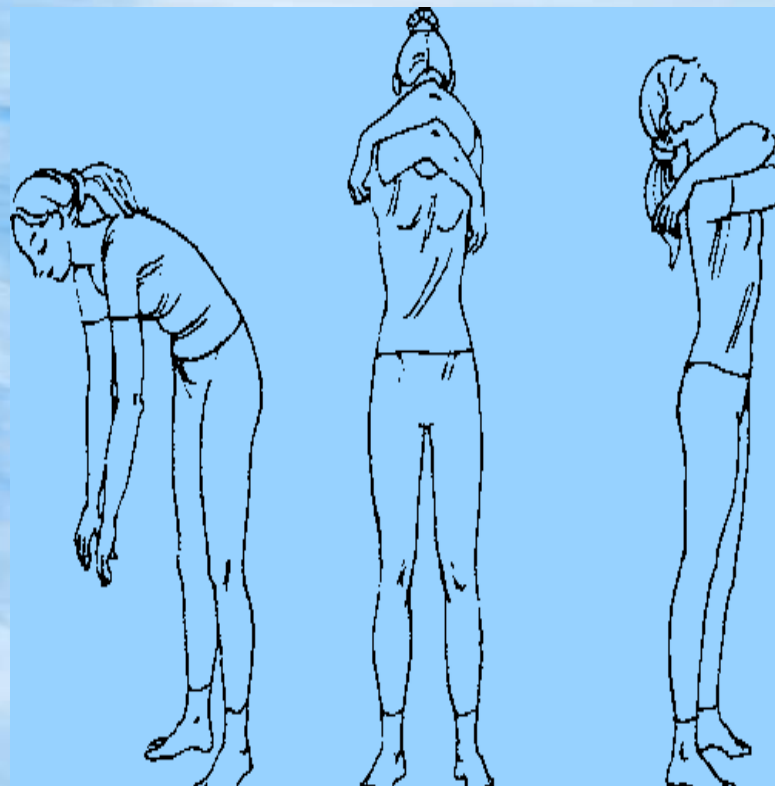
*Исходное положение:* встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.





## 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.



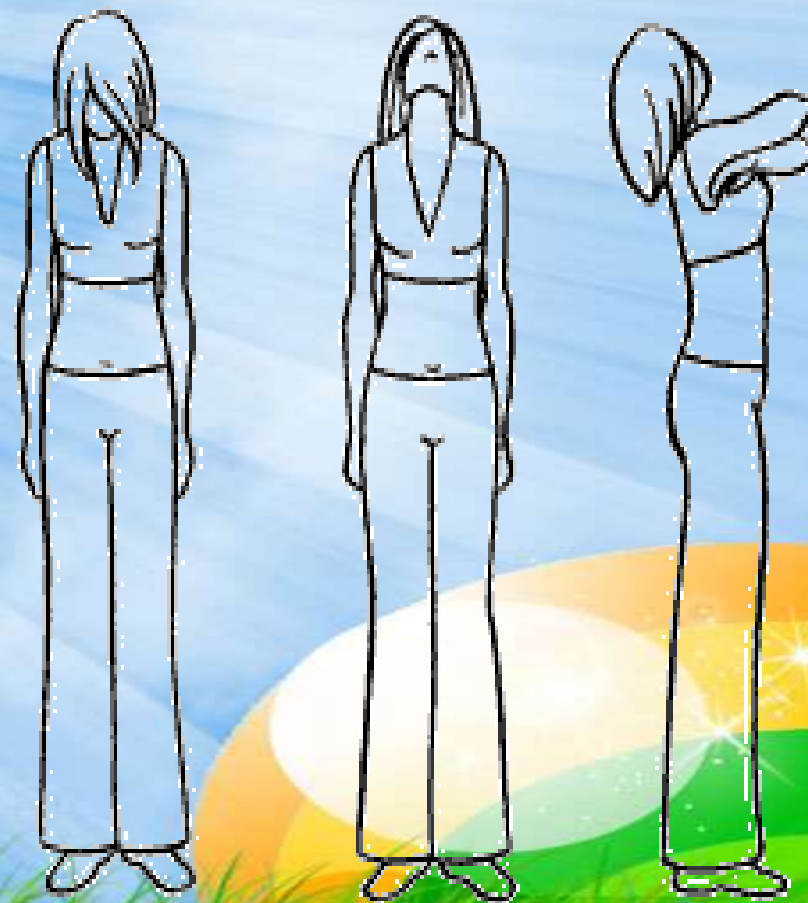




# Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)

*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.







*Будьте счастливы и здоровы!*

*Спасибо за внимание.*