

**Учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
г. Долинск Сахалинской области**

**Здоровьесберегающие образовательные  
технологии**

**«Дыхательная гимнастика  
по Н.А. Стрельниковой»**

**2018г**

**Презентацию подготовила:**

**тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре**

- **Безмогорычная Надежда Николаевна**

## **Техника выполнения гимнастики**

Одновременно с выполнением упражнения делается короткое, резкое втягивание воздуха носом, затем следует свободный, пассивный выдох

## Цель гимнастики

На слизистой оболочке носа расположены рецепторы, которые связаны со всеми органами человеческого организма.

Обильный воздух, проникающий через нос, насыщает все эти системы, влияет положительно на весь организм.

# Полезьа дыхательной гимнастики:

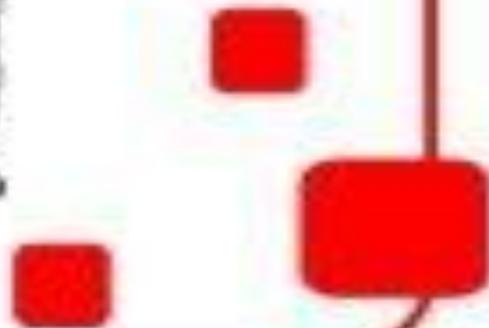
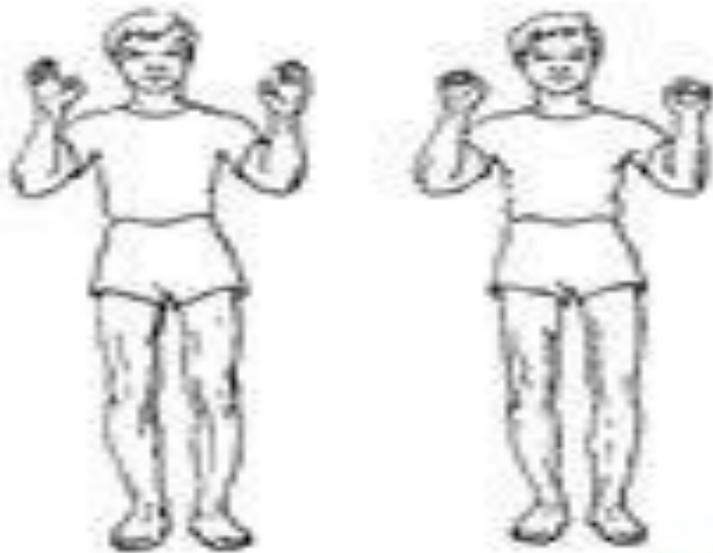
- укрепление защитной системы организма;
- повышение тонуса и энергичности;
- улучшение функций внутренних органов;
- стабилизация дыхания и работы дыхательных органов;
- уничтожение воспалительных инфекций;
- улучшение общего самочувствия.

# Рекомендации по выполнению гимнастики

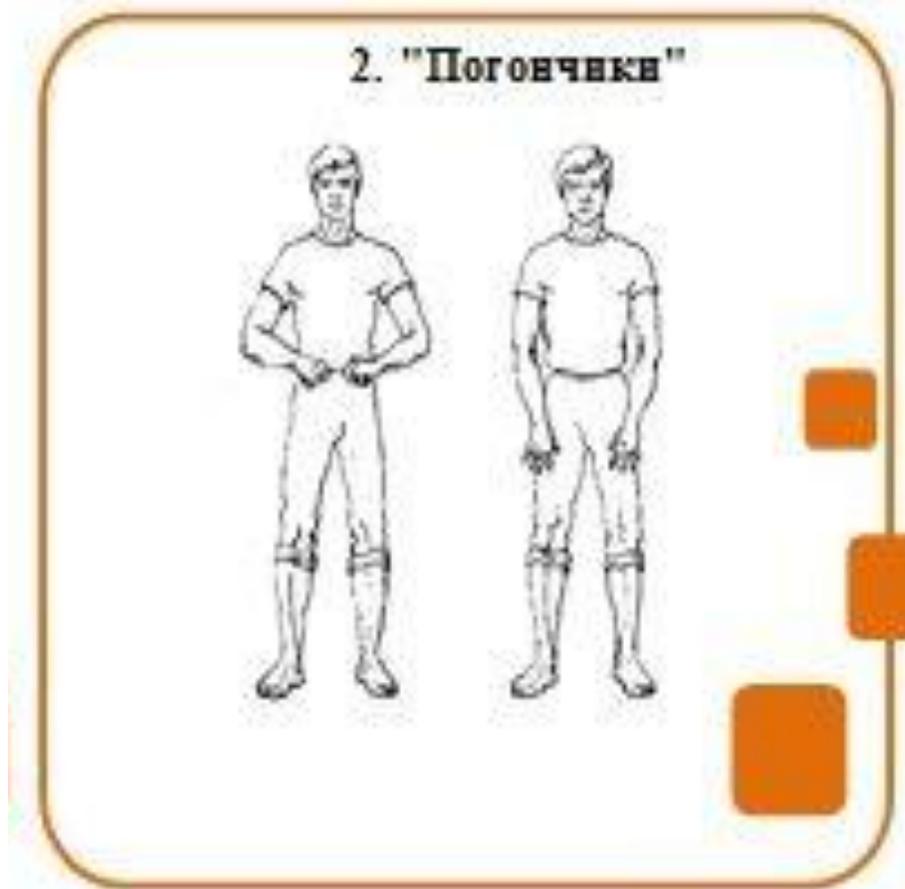
Элементы дыхательной гимнастики рекомендуются к проведению в детских садах и школах на уроках физкультуры, во время разминок.

Ребенку достаточно утром и вечером выполнять 3 упражнения: «Ладошки», «Погончики» и «Насос».

## 1. "Ладони"



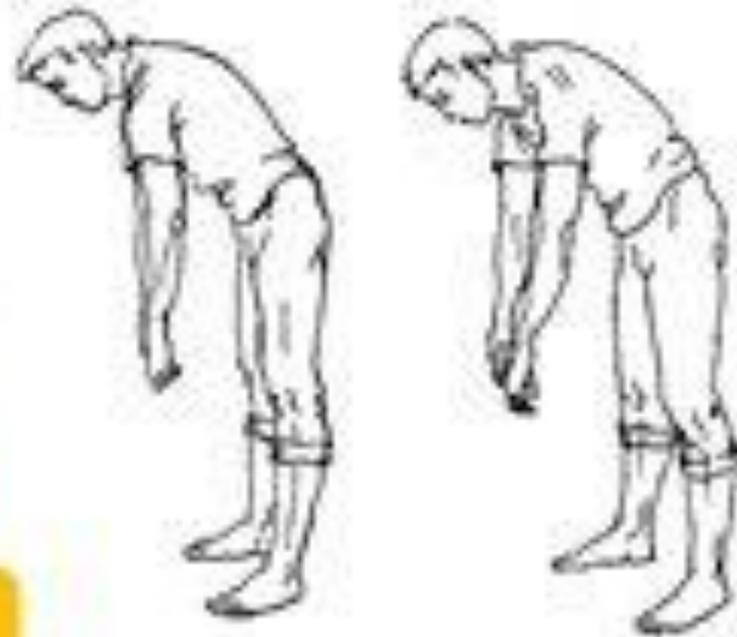
Стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами.



Нужно встать ровно, выпрямить руки параллельно телу. Затем согнуть руки в локтях так, чтобы кулаки были прижаты к животу. Руки и плечи напрячь, на вдохе руки резко пустить вниз, разжать кулаки, пальцы растопырить. На выдохе руки нужно вернуть к животу.

Встать ровно,  
руки выпрямить  
параллельно туловищу.  
Затем опустив голову и  
округлив спину, медленно  
склониться к полу под  
углом не более 90 градусов.  
В конечной точке наклона  
нужно сделать быстрый  
вдох воздуха и вернуться  
в исходное положение,  
до конца не выпрямляясь.

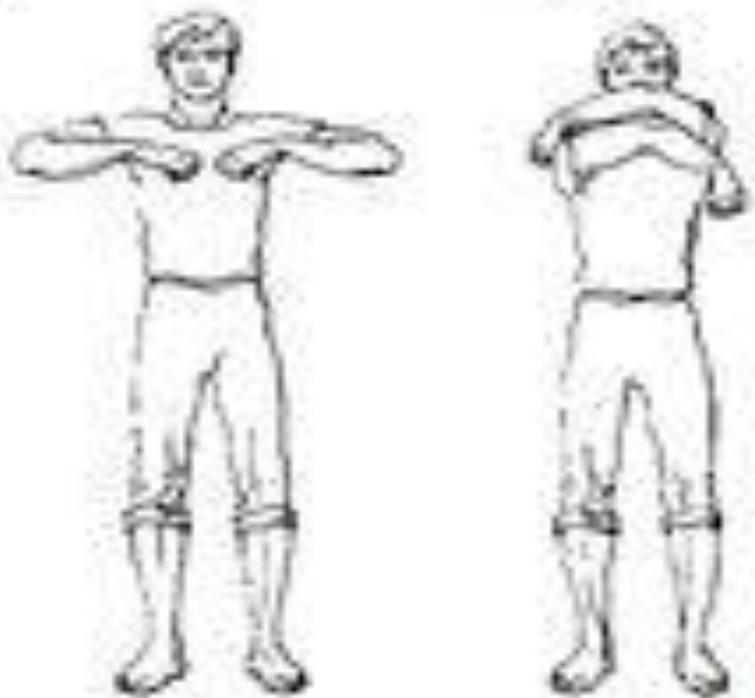
### 3. "Насос" ("Накачивание шины")



Встать ровно, выпрямить спину, расставить ноги, не доходя до ширины плеч, руки прижать к бокам и согнуть в локтях. Кисти рук при этом нужно опустить и держать на уровне груди. Вдохнув, слегка присесть, развернуться вбок и как бы хватать воздух руками. Выдохнуть по возвращении на исходное положение. Нужно чередовать повороты вправо и влево.



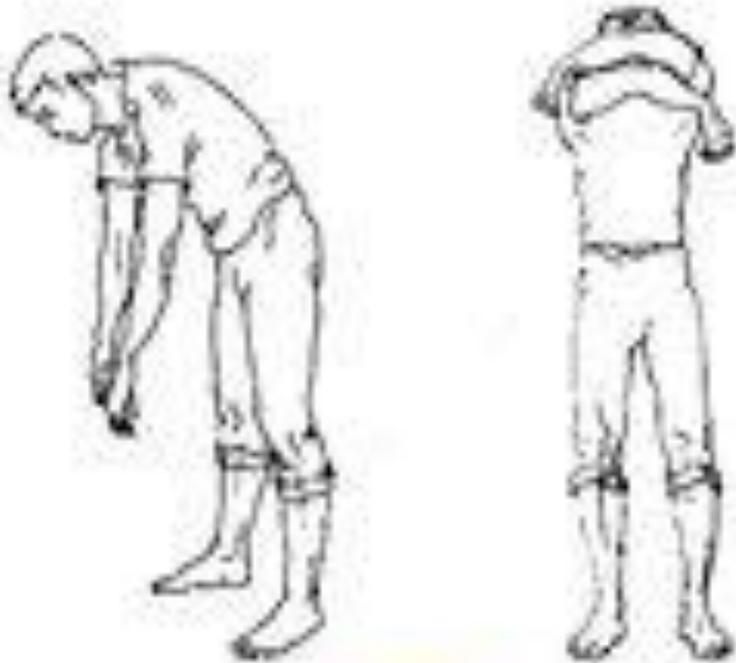
**5. "Обними плечи"**  
(вдох на скатни грудной клетки)



Встать прямо, выпрямить спину, руки согнуть в локтях и поднять их выше груди, как будто вы сидите за партой.

Во время вдоха нужно правой рукой обхватить левое плечо, а левой рукой – правое плечо. Сделать это нужно так, чтобы локти сошлись в одной точке.

6. "Большой маятник"  
("Насос" + "Обними плечи")



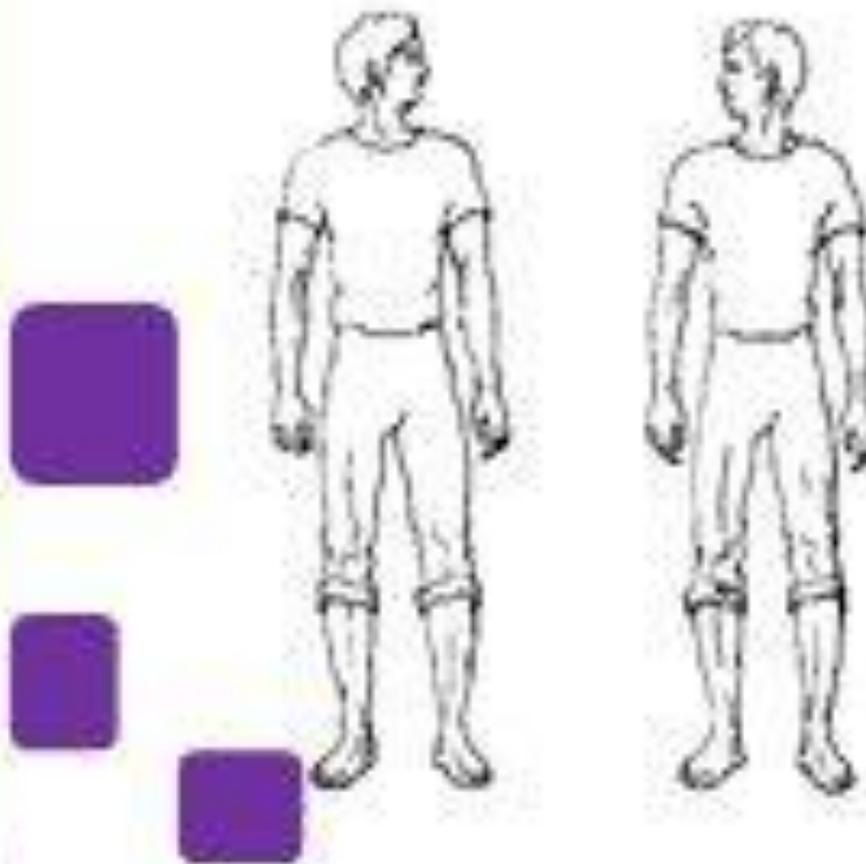
Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи».

На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя.

Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная.

При энергичном вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами выдыхая.

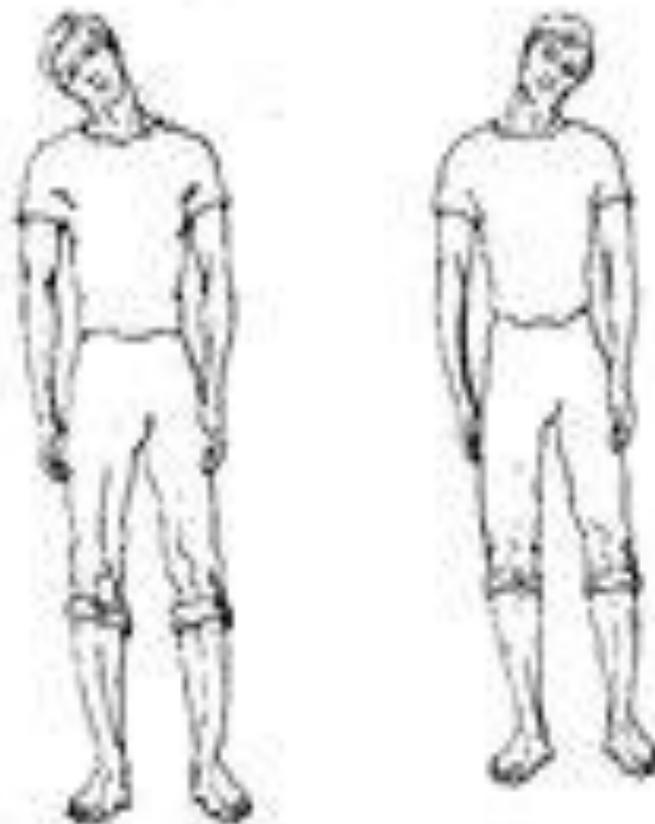
## 7. "Повороты головы" (вправо - влево)



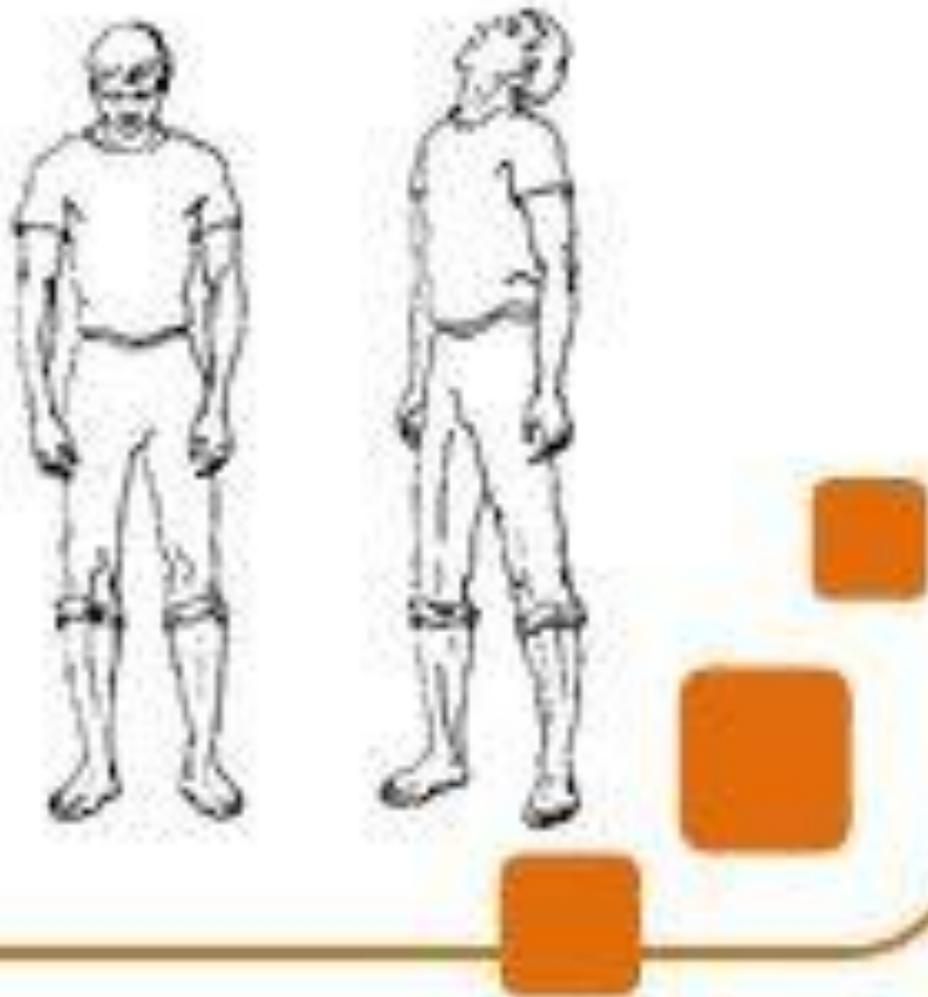
Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

При вдохе необходимо наклонить голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдыхать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

### 8. "Ушки" ("Ай-ай")



9. "Мягтик головой"  
("Маленький мягтик") (вниз-вверх)



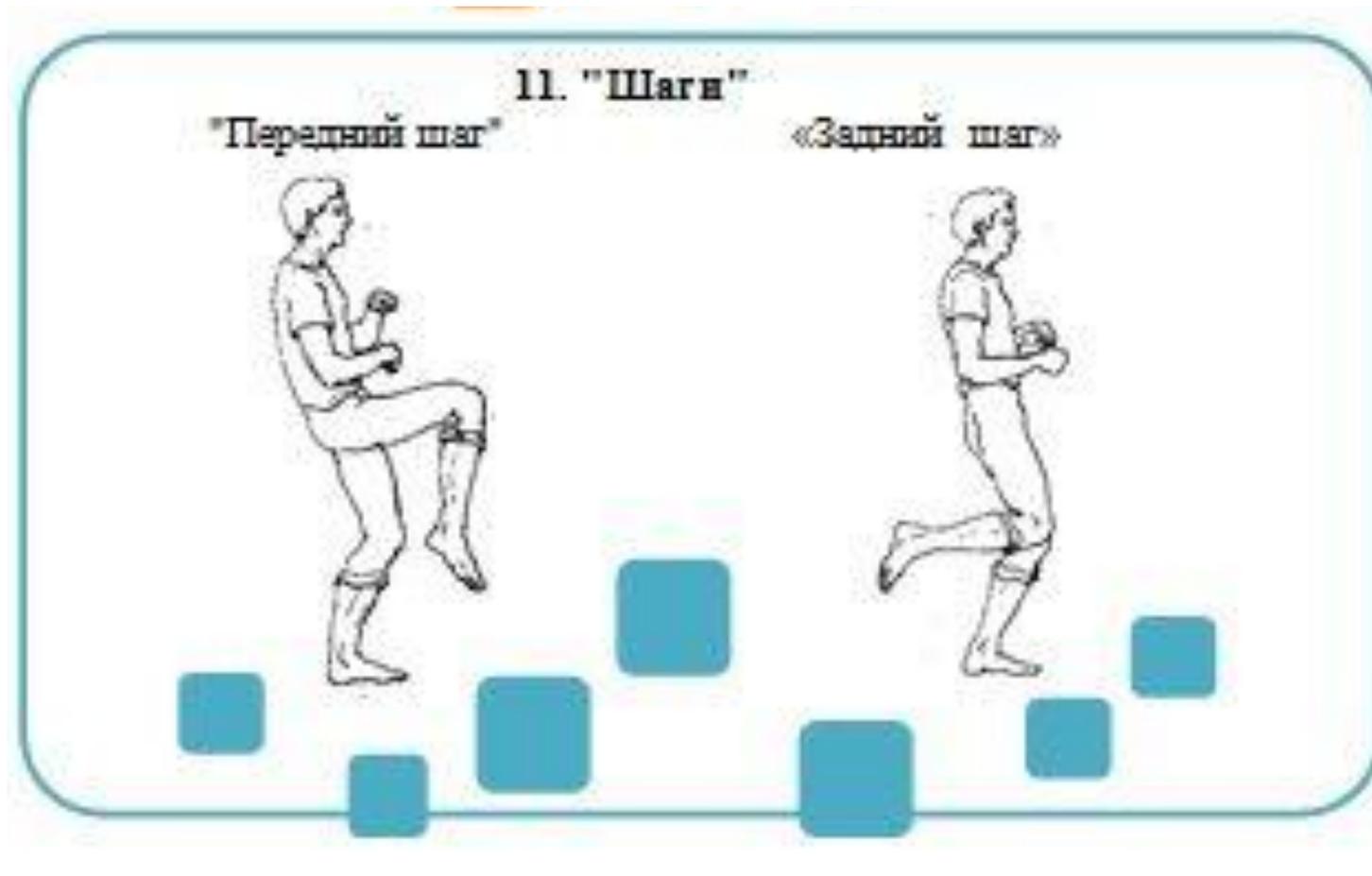
Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад.

Встать ровно,  
правую ногу немного  
выставить вперед.

На вдохе весь вес  
нужно нагрузить на  
правую ногу, которая  
должна при этом  
присесть. Затем  
поменять ногу на  
левую.

## 10. "Перекаты"





Это упражнение напоминает шаг на месте.

При вдохе одна нога, согнутая в колене, поднимается к животу, а другая приседает. На следующем вдохе ноги меняются

Дыхание по Стрельниковой включает в движение все органы и системы, что получает положительный отклик от организма.

Усиливается обмен кислорода на клеточном уровне, что приводит к всеобщему оздоровлению.

**Осваивайте дыхательные упражнения и  
будьте здоровы!**



