

Комплекс дыхательной гимнастики по методике Стрельниковой А.Н. для детей дошкольного возраста

Комплекс № 1

1. Ладшки

И.п.: основная стойка. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладшки развернуты к зрителю.

Раз!- делаем хватательное движение ладшками и одновременно с движением — шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха — ладшки разжимаются (пальцы не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или рот (кому как удобно). Два! — снова сжимаем ладшки в кулаки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладшки сами разжимаются — абсолютно пассивный выдох уходит через нос или рот.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки, — затем отдохнем 3-5 секунд, и снова на 4 счета делаем 4 шумных вдоха носом и сжатием кулачков.

Норма: 4 раза по 4 вдоха движения. Это будет 16 раз.

2. Погончики

И.п.: основная стойка. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

Раз! — с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладшки рядом) — вдох!

Возвращаем руки в исходное положение, при этом выдох уходит абсолютно пассивно через рот или нос.

Два! — снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются — вдох!

Делаем подряд 4 шумных, коротких вдоха — движения на 4 счета, отдохнуть 3-5 секунд.

Норма: 4 раз по 4 вдоха-движения, т.е. 16 раз.

3. Насос

И.п.: основная стойка. Стоять прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки внизу.

Раз! — наклон туловища в сторону — шумный вдох, руки скользят по боковой поверхности тела.

Два! — наклон туловища в другую сторону с шумным одновременным вдохом. Выдох выходит пассивно через рот или нос.

Делаем подряд 4 раза по 4 вдоха-движения, отдохнем 3-5 секунд и снова делаем вдохи- наклоны.

Норма: 4 раз по 4 вдоха-движения, т.е. 16 раз.

4. Кошка

И.п.: стоять ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки на половину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

Раз! — поворачиваем верхнюю половину тела вправо — в правой конечной точке приседаем один раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти обеих рук

одновременно с присядью делают хватательное движение справа (кулачки резко сжимаются)- вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, верхняя половина тела » идет» обратно, — выдох уходит пассивно через рот или нос во время движения в обратную сторону.

Два! — в конечной левой точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, кисти рук находятся на уровне пояса, делают хватательное движение слева — с одновременным шумным и коротким вдохом через нос.

Итак:

Раз!- справа, присядь — » хват!»- вдох! — обратный поворот-выдох;

два! — слева, присядь — «хват!» — вдох! — обратный поворот — выдох и т.д. легких танцующих приседания с одновременным поворотом и шумным вдохом то справа, то слева, — отдых от 3-10 секунд.

Норма:

раза по 4 вдоха-движения, 16 вдохов-движений.

На занятии дети всегда в приподнятом настроении. С начала занятия дети учились в игровой форме шумно нюхать цветы, конфеты, вкусную еду. Поиграли в игру » Шумный ежик».Дети шумно шмыгали носом возле тарелки с конфетами. После игры дети стали разучивать упражнения дыхательной гимнастики: » Ладошки», » Насос», » Погончики», «Кошка».

С упражнениями «Ладошки», «Насос» дети справились без затруднения.

Вводятся усложнения в упражнениях, увеличивается дозировка. Норма : 8 раз по 4 вдоха-движения, т.е. 32 раза. И вводится новое упражнение »

5. Обними плечи

увеличивается дозировка до 32 раз, т.е.8 раз по 4 вдоха

И.п.: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

Раз! — бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте- вдох!

Кисть руки, которая сверху, идет к плечу, а та, что снизу, — в подмышку. Руки четко идут параллельно друг другу на уровне груди, — все равно, какая рука сверху, какая снизу.

Два!- снова бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу — вдох!

И так 4 раза по 4 вдоха-движения. Это будет 16 вдохов — движений.

В конце занятия провожу упражнения на расслабления верхней части тела (от головы до пояса).

Комплекс № 2

1. Большой маятник

И.п.: стоять ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям.

Раз!- слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям — вдох! И сразу же после этого не только возвращаемся в и.п., но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, и на счет два! — запрокидываем

голову вверх и сверху, «с потолка», — вдох! Руки в это мгновение делают встречное движение навстречу друг другу, т.е. мы себя как бы «обнимаем».

2. Повороты головы (Влево — вправо)

И.п.: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим прямо перед собой.

Раз! — слегка поворачиваем голову вправо — вдох! Затем, не останавливаясь посередине (не фиксируя голову в и.п.), сразу же на счет: «два!» — слегка поворачиваем голову влево — тоже вдох! Шею во время поворота ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Пассивный выдох уходит в промежутке между вдохами.

Итак:

Повернули голову вправо — раз! — вдох!

Повернули голову влево — два! — тоже вдох!

Снова повернули вправо — три! — вдох!

Повернули влево — четыре! — вдох!

Остановка, отдых от 3 до 10 секунд.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 16 вдохов-движений.

3. Ай-ай

И.п.: стоять ровно и прямо, смотреть прямо перед собой, руки вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч.

Раз! — слегка наклонить голову к правому плечу — вдох! Затем, не останавливая голову посередине, на счет: «два!» — слегка наклонить голову к левому плечу — тоже вдох! Выдох уходит в промежутке между наклонами-вдохами.

Шею не напрягать, она абсолютно расслаблена.

Итак:

Правое ухо к плечу — раз! — вдох!

Левое ухо к плечу — два! — вдох!

Снова правое ухо к плечу — три! — вдох!

И опять левое ухо к плечу — четыре! — вдох!

Сделав 4 вдоха-движения, отдых от 3 до 10 секунд.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 16 вдохов-движений.

Комплекс с усложнением

Увеличивается дозировка до 32 вдохов — движений, т.е. 8 раз по 4 вдоха — движения. Вводится новое упражнение

Задний шаг

И.п.: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Раз! — слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы » хлопнули» себя правой пяткой по ягодице — вдох! Сразу же после этого обе ноги выпрямились — выдох ушел.

Два! — слегка присели на правой ноге, левую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы «хлопнули» себя левой пяткой по ягодице — вдох!

Сделав подряд 4 вдоха-движения, отдохните от 3 до 10 секунд.

Норма: 16 движений-вдохов, т.е. 4 раза по 4 вдоха-движения.

Комплекс с усложнением

«Малый маятник»

В основной стойке кивайте головой вперед, склоняя ее на грудь, - вдох с пола, назад к спине - вдох с потолка. Думайте: "Откуда пахнет гарью: с пола? с потолка?"

«Перекаты»

Из исходного положения правую ногу выставьте вперед и, шумно "шмыгая" носом, как бы перекатитесь с пятки на носок, затем обратно на левую ногу, которая осталась сзади, - с носка на пятку. После определенного числа вдохов-движений делайте то же самое, выставив вперед левую ногу.

пей. При этом вторая нога стоит спереди па носке, поддерживая равновесие тела.

«Шаги»

В исходном положении маршируйте па месте, делая ритмичные вдохи: левой - вдох, правой - вдох. Данное упражнение можно делать и на ходу. Учитывая его простоту, начинать осваивать дыхательную гимнастику можно с "шагов". К тому же, оно позволяет исключить движение плеч.