



Комплекс дыхательной гимнастики

Подготовлено Востриковой Ю.А.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей.

Правила выполнения:

1. Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Вдох максимально активный, короткий, как укол, непродолжительный и заинтересованный.
2. Выполняя упражнения, соблюдать одновременность вдохов и движений, не контролировать выдох – пусть он будет произвольным. Вдох идет одновременно с движением. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.
3. Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», т. е. вдыхаем сериями. Следить за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Для детей достаточно 8-16 серий.
4. Не выполняйте упражнения мимоходом.



Как и при любой тренировке, дыхательную гимнастику Стрельниковой следует начинать с разминки.

1. «Разминка»

«Мы сегодня так играем
Нюхат воздух начинаем
Вдох-вдох-вдох-вдох
Гарью пахнет-ох-ох».

2. «Кошка»

Стоя на месте, руки согнуты локтях, кисти рук свободно опущены. Делать 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха. При выполнении на вдохе сжимаем пальцы в кулаки (кошка ловит мышку), при выдохе - расжимаем.

«Подражать мы будем кошке
В кулачки сожмем ладошки
Коготки мы выпускаем,
Мышку быстро мы поймаем».



3. «Сад-огород»

Стоя прямо. Смотрим вверх-вдох, смотрим вниз-вдох. Нюхаем фрукты вверху на дереве, овощи - внизу на грядке.

«Вверх мы голову поднимем-
Фрукты спелые увидим,
А внизу растет редиска
И капуста близко- близко».

4. «Обними плечи»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Начать движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука обнимает правое плечо, а правая - левую подмышку и наоборот. Вдох происходит, когда руки скрещиваются.

«Ой, ребята, замерзаем,
Плечи дружно обнимаем».



5. «Насос»

Стоя, руки внизу, корпус слегка наклонен вперед. Взять в руки карандаш, как рукоятку насоса и накачивать шину автомобиля, Вдыхать носом в конечной фазе наклона.

«Въехали на горку-стоп!
Колесо спустило-хлоп!
Шину быстро накачаем,
Воздух мы внизу вдыхаем».

6. «Погончики»

Стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха с силой толкать кулаки к полу, при этом разжимая пальцы рук.

«Руки в кулаки сжимаем-
Шеперь руки вниз
Толкаем - кулачки тут
Разжимаем - воздух
Носиком вдыхаем».

