Дыхательная гимнастика А. Н.Стрельниковой

Разминка

Дети дошкольного возраста выполняют разминку, прослушав стихотворение:

Мы сегодня так играем– Нюхать воздух начинаем.

Чем же пахнет? Не понять – Нужно носиком вдыхать.

Вдох-вдох-вдох-вдох. Гарью пахнет – ох-ох!

Упражнения (при различных заболеваниях)

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако базовыми из них являются три – **«Ладошки», «Погончики» и «Насос».** Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех или иных заболеваний.

1. Упражнение «Ладошки».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение.

Дети могут поиграть в игру **«Кошка ловит мышку»**. Подражать мы будем кошке. В кулачки сожмем ладошки. Запах мышки мы узнаем – Делать вдох не забываем. Коготки мы выпускаем – Мышку быстро мы поймаем!

2. Упражнение «Погончики».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 раз.

3. Упражнение «Насос».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 раз.

Шину стали мы качать. Стали руки замерзать. Раз – качаем, Два – мы плечи обнимаем.

4. Упражнение «Обними плечи».

Исходное положение – стоя или сидя, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Резко вдохните и одновременно двигайте руки навстречу друг другу, словно стремитесь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка разведите. Для большего эффекта рекомендуется чередовать вдохи через нос и вдохи через рот – и тех, и других должно быть выполнено по 8 раз.

5.«Кошка»

Исходное положение: ноги на ширине плеч (спина прямая, руки опущены). Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся вправо, перенося тяжесть тела на правую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся влево, перенося тяжесть тела на левую ногу и делая хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим еще одного воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Следите за тем, чтобы приседание было легким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии. Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте) .Сделайте 8 раз.

Вышла кошка на охоту – Воробьев поймать охота. Носом чует запах дичи – Вправо смотрит – нет добычи, Влево смотрит – видит их И хватает в тот же миг. Подражая этой кошке – В кулачки сожмем ладошки, Влево-вправо приседаем – Запах «воробья» вдыхаем.

6. «Малый маятник»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох. Вдох и наклон (подъем головы вверх) выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте. Мышцы шеи расслаблены, вверх-вниз поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Сделайте 8 раз.

Для детей дошкольного возраста это упражнение предлагается в виде игры «Сад-огород». Собирайся народ, Поиграем в **«Сад-огород»!**Вверх мы голову поднимем – Фрукты спелые увидим. Пахнет грушей очень

вкусно. А внизу растет капуста. Апельсин на ветке близко – А внизу растет редиска. Африканский фрукт – банан, Овощ синий – баклажан, От лимона – аромат, Нюхать лук не каждый рад.