Принципы дыхания

1. Вдох – шумный, короткий, активный (шмыгнуть носом).
2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (как удобно). О нём даже думать запрещено. Выдох – это уходящий вдох.
3. В стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями: хватаем – нюхаем; кланяемся – нюхаем; приседаем – нюхаем; поворачиваемся – нюхаем и т.д.
4. Темп – дыхательные упражнения выполняются в темпе строевого шага, примерно одно движение в секунду

Последовательность и количество упражнений

1. «Ладошки»: 32х3 раза (96)
2. «Погончики»: 32х3 раза (96)
3. «Насос»: 32х3 раза (96)
4. «Кошка»: 32х3 раза (96)
5. «Обними плечи»: 32х3 раза (96)
6. «Большой маятник»: 32х3 раза (96)
7. «Повороты головы»: 32х3 раза (96)
8. «Ушки»: 32х3 раза (96)
9. «Маятник»: 32х3 раза (96)
10. «Перекаты» (правой, левой ногой): по 32х3 раза (96)
11. «Шаги» 32 (передний шаг), 32 (задний шаг), 32 (передний шаг). Всего 96.

Методические рекомендации по проведению занятий дома

} ***Время*** – любое время дня для любого возраста (не менее чем за 20-30 минут до сна), исключая 20 минут до и 1 час после еды

} ***Место*** - на свежем воздухе при температуре выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра и в помещении

} ***Форма*** – гимнастику можно проводить как в спортивной, так и в повседневной одежде, если условия позволяют, лучше без обуви.

Литература

М.Н. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». Методическое пособие. – Москва: «Айрис пресс», 2007

МБДОУ д/с № 63 «Кораблик»

Семейный клуб «Здоровый ребёнок»

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для всех

Шпаргалка для родителей

Подготовила инструктор по физической культуре
Заикина Наталья Александровна

Таганрог, 2013 г.

Лечебное воздействие дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

- Положительно влияет на обменные процессы
- Способствует восстановлению нарушенных нервных регуляций со стороны центральной нервной системы
- Улучшает дренажную функцию бронхов
- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- Устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолёгочной системе, восстанавливает нормальное крово- и лимфоснабжения
- Укрепляет сердечно-сосудистую систему
- Исправляет различные деформации грудной клетки и позвоночника
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус

Правила дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

1. На один урок должно уходить не более 30 минут.

2. Делайте три «тридцатки» (32 вдоха-движения) в каждом упражнении. Отдых от 3 до 10 сек после каждой «тридцатки». Если 32 вдоха-движения делать тяжело, отдыхайте 3-5 сек после каждых 8.

3. При хорошей тренировке (обычно через месяц после начала занятий) можно в каждом упражнении делать не по 8, а по 16 или по 32 вдохов-движений. Затем пауза 3-5 сек и снова 16 или 32 вдоха-движения. Итак, в каждом упражнении надо делать по 96 (3 по 32) вдохов-движений. Отдых между «тридцатками» и упражнениями - 3-5 сек .

4. Делайте за один урок весь комплекс, а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения. Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте дыхательную гимнастику Стрельниковой несколько раз в день. И вам станет легче.

5. Делайте дыхательную гимнастику утром - до еды, а вечером - либо до еды, либо через час-полтора после. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать гимнастику Стрельниковой только до еды.

6. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс гимнастики не по три «тридцатки» (96), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладошек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5-6 минут.

7. Считайте мысленно только по 8. Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений и с каждой «восьмеркой» откладывайте спички (12 спичек).

8. Гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии - даже лежа.

9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

10. Не бросайте дыхательную гимнастику Стрельниковой. Занимайтесь ею всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства. Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.