

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

*Арзамазова Юлия Александровна,  
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 12» г. Воркуты  
I квалификационная категория*

Гимнастика Александры Стрельниковой сейчас очень популярна. Она может быть профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать стрельниковскую гимнастику как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваемости в группе. Гимнастика позволяет направить энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение ее на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

На логопедических занятиях стрельниковская дыхательная гимнастика в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции логоневрозов у детей.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и один час после еды. Это и время, предназначенное для утренней гимнастики, и физкультминутки во время занятий, и прогулки (при температуре воздуха выше 10 – 12 градусов тепла, и время после дневного сна, и, наконец, время ожидания (перед музыкальными и физкультурными занятиями в зале). Но непосредственно перед сном лучше ее не делать, так как прилив бодрости не позволит заснуть сразу. До сна должно пройти не менее 20 – 30 минут.

Гимнастику можно делать не только в спортивной, но и в повседневной одежде, если условия позволяют – лучше без обуви.

Гимнастик. А, Н, Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

1. ВДОХ – «громкий», короткий, активный.
2. ВЫДОХ – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ:**

1. Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох.  
ВДОХ – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши) .

2. **ВЫДОХ** должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и выталкивайте выдох.

**ВДОХ** – предельно активный носом.

**ВЫДОХ** – абсолютно пассивный через рот.

3. **ВЫДОХ** делается одновременно с движениями. В гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха.

4. Все вдохи – движения делаются в темпоритме строевого шага.

5. Счет в стрельниковской гимнастике идет не по 5 и 10, как в традиционной, а только по 8. Считать мысленно не вслух.

**УПРАЖНЕНИЯ:**

1. «**ЛАДОШКИ**»

**И. п. :** встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладони развернуты к зрителю.

**В:** - делаем хватательное движение ладонями и одновременно с движениями – шумно шмыгаем носом, выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

2. «**ПОГОНЧИКИ**».

**И. п. :** - основная стойка, руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

**В. :** - с силой толкаем кулаки вниз к полу – вдох. Возвращаем руки в исходное положение – выдох уходит абсолютно пассивно.

3. «**НАСОС**».

**И. п. :** - стоять, слегка ссутулившись; голова слегка опущена вниз; руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

**В. :** - слегка кланяемся вниз – руки, тянутся к полу – **и. п.**

4. «**КОШКА**».

**И. п. :** - стоять ровно и прямо, руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

**В. :** - поворачиваем верхнюю половину тела вправо – ноги чуть сгибаются в коленях, а кисти рук одновременно с присядью делают хватательные движения справа (слева) кулачки резко сжимаются – вдох. - **И. п.**

5. «**ОБНИМИ ПЛЕЧИ**».

**И. п. :** - основная стойка, руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны.

**В. :** - бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизилась друг над другом в одном месте – вдох – **и. п.**

6. «**БОЛЬШОЙ МАЯТНИК**».

**И. п. :** - стоять ровно голова слегка опущена, руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «**НАСОС**» и «**ОБНИМИ ПЛЕЧИ**».

7. «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ».

8. «УШКИ».

9. «МАЯТНИК ГОЛОВОЙ».

10. «ПЕРЕКАТЫ».

Таким образом, дыхательная гимнастика является одним из действенных методов кинезотерапии, она не только увеличивает объем выдыхаемого вдыхаемого воздуха, с последующей вокализацией выдоха, но и тренирует его глубину, ритмичность, всемерно способствуя постановке диафрагмально-речевого дыхания, нужного для коррекции различных речевых аномалий.