

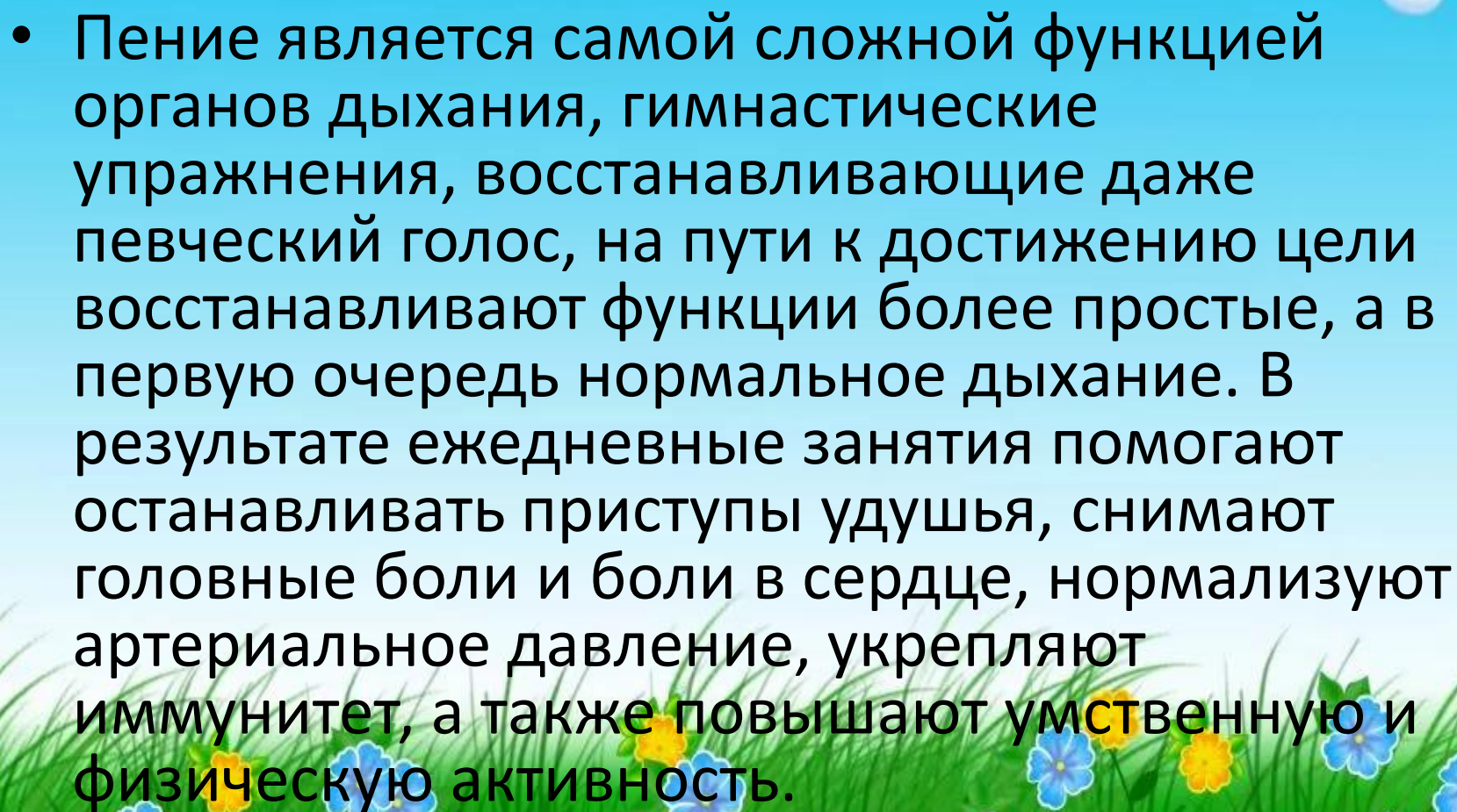
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Подготовили: группа №28 «Почемучки»
Балданова О.А. Лескова Е.А. Павленко
Г.К.

The background features a light blue sky with several colorful kites (yellow, red, pink, blue, green) flying. The bottom of the image shows a field of green grass. The text is centered in the upper half.

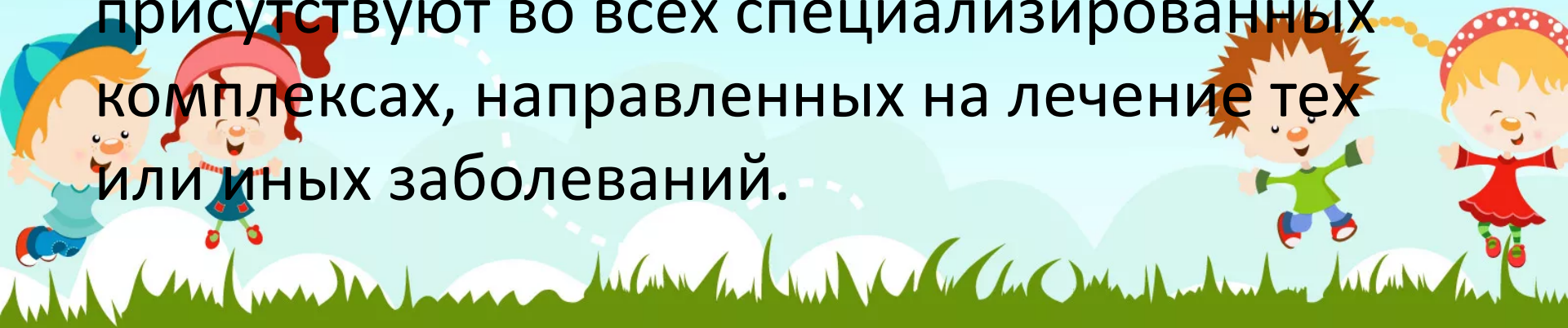
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

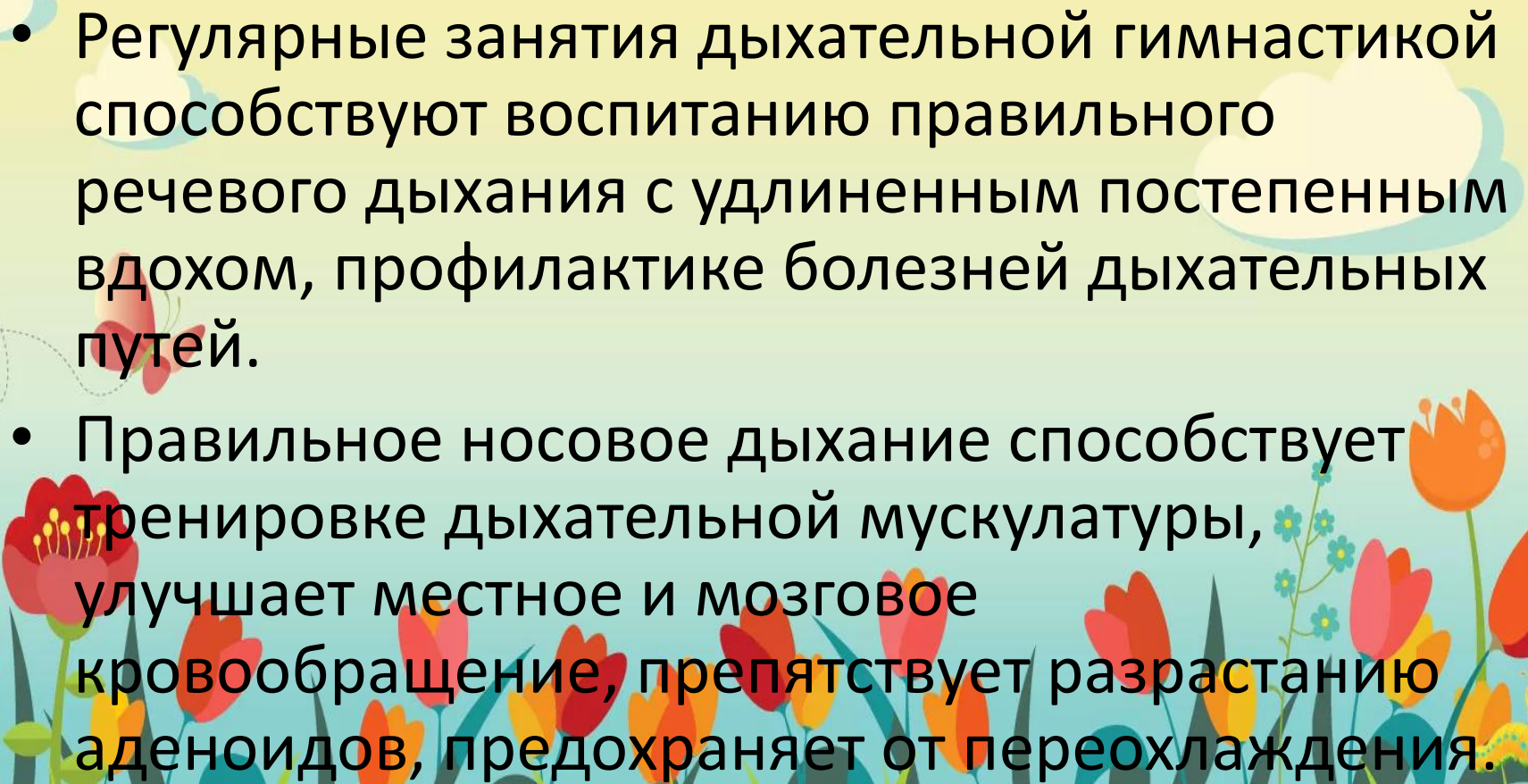
- Дыхательная гимнастика – это немедикаментозный оздоровительный метод, созданный на рубеже 30-40-х годов в качестве способа восстановления певческого голоса. В 1972 году автор метода, педагог – фониатр Александра Николаевна Стрельникова, получила авторское свидетельство на разработку, прошедшую процедуру регистрации Государственным Институтом патентной экспертизы.


- 
- Пение является самой сложной функцией органов дыхания, гимнастические упражнения, восстанавливающие даже певческий голос, на пути к достижению цели восстанавливают функции более простые, а в первую очередь нормальное дыхание. В результате ежедневные занятия помогают останавливать приступы удушья, снимают головные боли и боли в сердце, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую активность.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Включают 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.



- 
- Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей.
 - Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

- 
- В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание.
 - Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- - выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут;
- - проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- Заниматься до еды;
- - заниматься в свободной не стесняющей движения одежде;
- Дозировать количество и темп проведения упражнений;
- - Вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот;
- - в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- - после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.



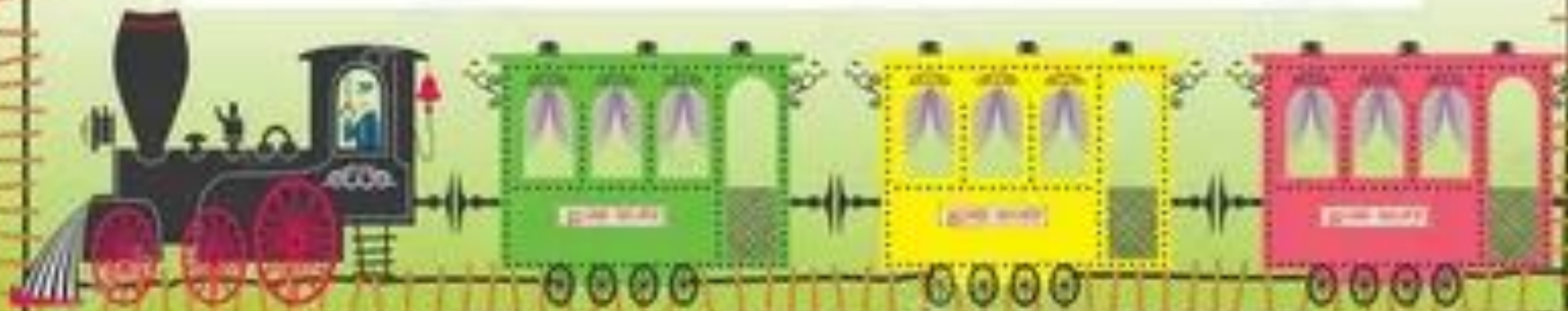
Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания


- «Задуй упрямую свечу»- в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».



«Паровоз»-

- Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.





«Гуси летят» -

- Медленно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

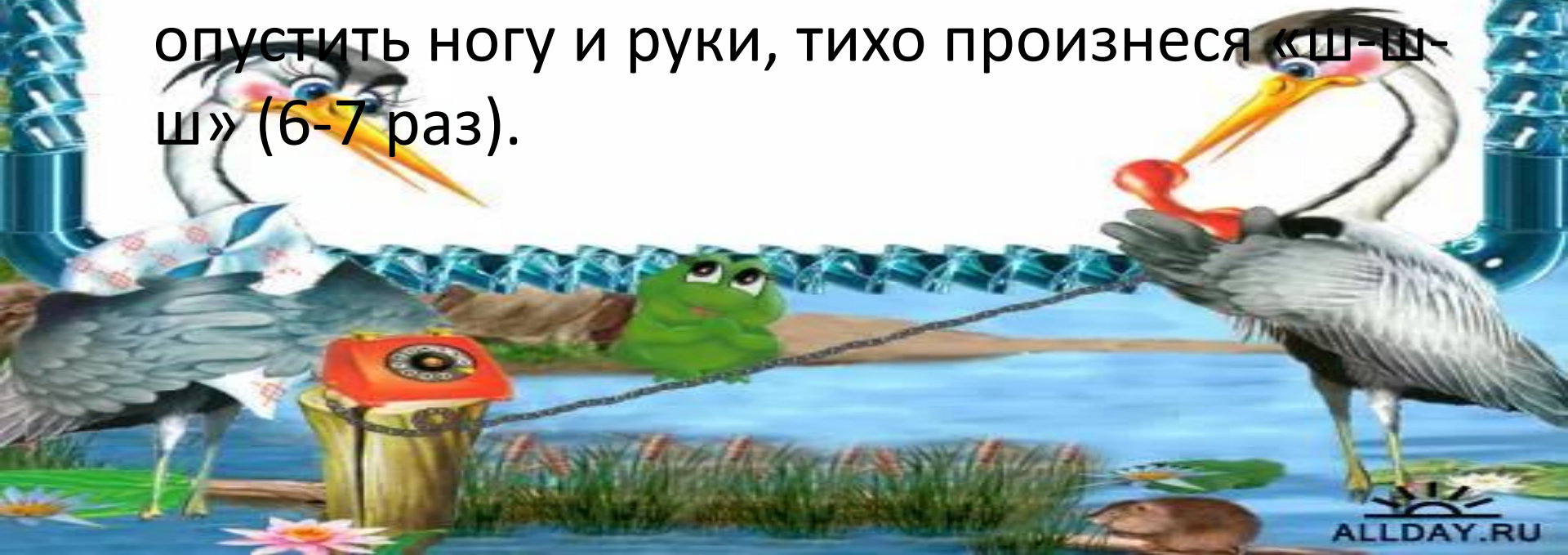


«Кто громче»

- Выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); выполнить такие действия прижимая правую ноздрю.

«Аист»

- Стоять прямо, поднимать руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперёд и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнеся «ш-ш-ш» (6-7 раз).



«Маятник»

- Сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 секунды), наклониться вперёд – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох (3-4 раза).



A colorful illustration of children playing hide-and-seek behind a large, curved green leaf. The children are peeking over the top edge of the leaf. From left to right, there is a child with a red bow, a child in a green cap, a girl with pigtails, a boy with a blue balloon, and a child with a yellow hat. The background shows a yellow sun, green trees, and a blue sky.

«Охота»

- Закрывать глаза и по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, яблоко, варенье и и.т.д.).

«Шарик»

- Представить себя воздушным шариком; на счёт 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счёт 1-5 медленно выдохнуть.

«Каша»

- Вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.


A colorful illustration of children playing in a park. In the foreground, a large green ribbon-like shape curves across the frame. Behind it, several children are visible: a boy in a green cap, a girl with pigtails, a boy with a blue balloon, and a girl with a yellow hat. A yellow butterfly is flying in the upper left, and a red bow is on a girl's head. The background shows green trees and a blue sky.

«Ворон»

- Сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх- выдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: «кар»!



«Покатай карандаши»

- Вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатать по столу круглый карандаш.
- 

«Греем руки»

- Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.



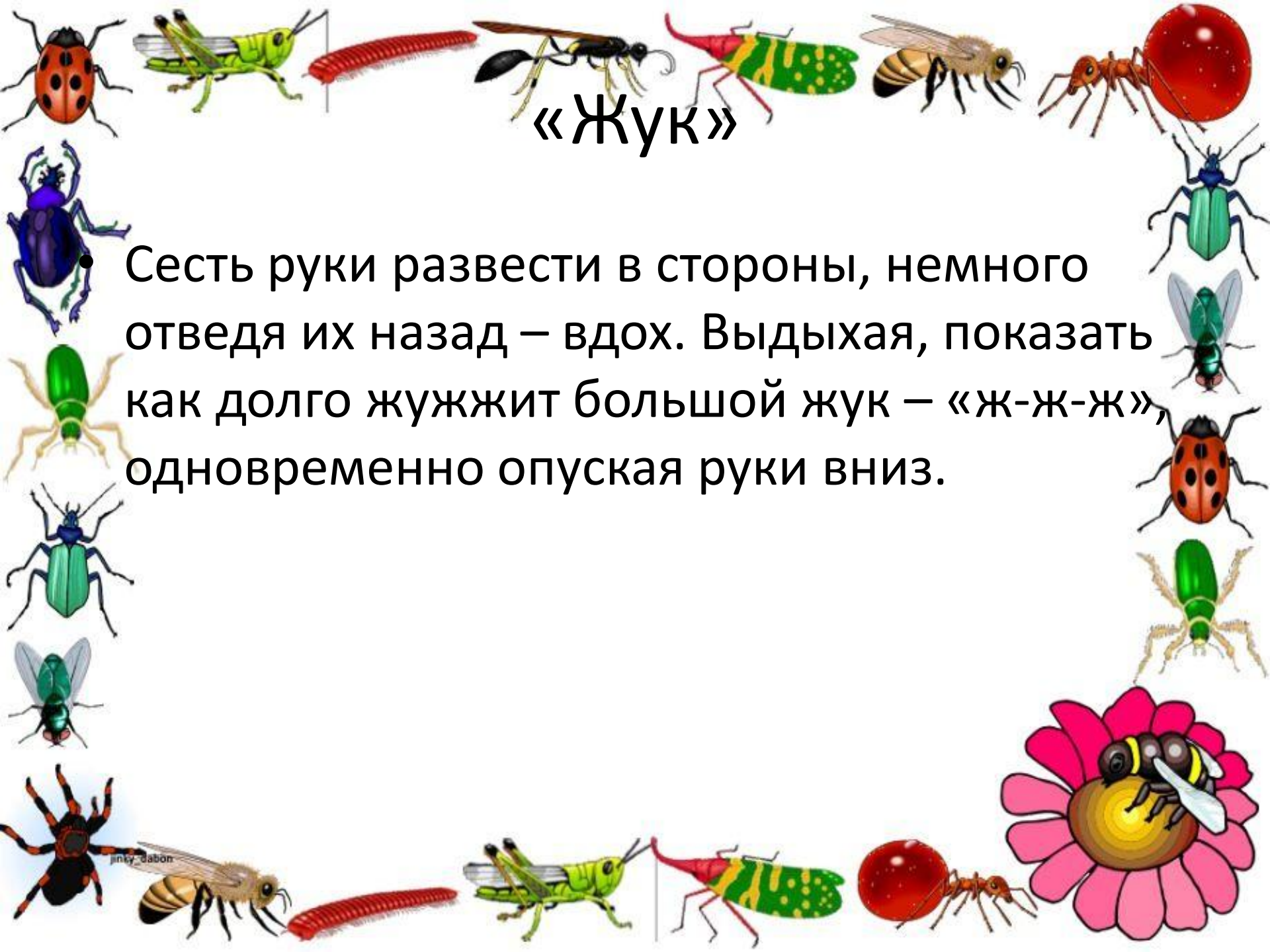
A colorful illustration of children playing a game with a green ribbon. The ribbon is stretched across the top of the page, and several children's heads and faces are visible behind it. One child is wearing a green cap, another is holding a blue balloon, and another is wearing a yellow hat. The background shows a bright sun, green trees, and rolling hills.

«Трубач»

- Поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 секунд).

«Жук»

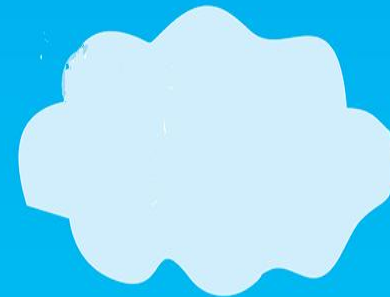
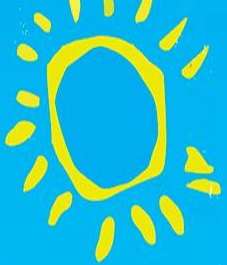
- Сесть руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.





«Шину проколи»

- Сделать лёгкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».



- Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счёт активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.



Удачи на занятиях!

