

пиппкро

Дыхательная гимнастика



Методические рекомендации
для воспитателей ДОУ

Владивосток,
2009

Причины частых заболеваний

- Низкий уровень санитарной культуры семьи
- Пренебрежение закаливанием и занятиями физической культурой
- Нерациональное питание
- Несоблюдение режима дня



Комплекс дыхательной гимнастики

- Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).
- Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).
- Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).
- Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.
- Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).
- "Ныряльщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.
- "Кто лучше надует игрушку? - вдох носом (1-4), медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).
- Дать понюхать цветок, духи, фрукты.



Точечный массаж с дыхательной гимнастикой



"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

Учимся дышать правильно вместе



Методическая литература



Метод А.Н.Стрельниковой

- использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы — диафрагмы
- дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот
- о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое!
- Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!





Спасибо за внимание!