

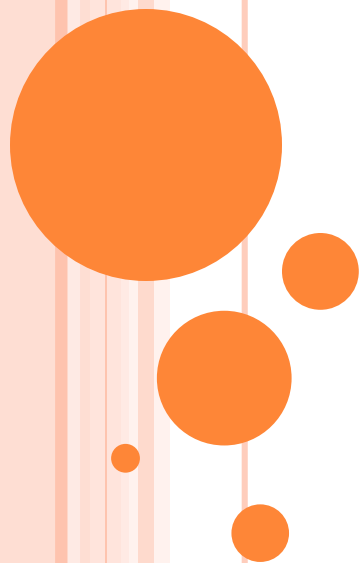
# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ.

## ТЕМА: ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Учитель-логопед: Тимошенко Е.П.

МБДОУ №249

2024



## ВРЕМЯ И МЕСТО ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В РЕЖИМЕ ДНЯ ДОУ

- • Может проводиться в любом месте, в любое время (исключая 20 минут до еды и один час после еды); • На утренней гимнастике;
- • Физкультурном занятии;
- • Гимнастике после дневного сна;
- • На прогулке (температура - выше 10-12 \*);
- На прогулке гимнастика особенно полезна:
- - Свежий воздух;
- - Есть возможность для индивидуальных занятий; Организованный выход на участок и возвращение с
- -
- прогулки можно провести «шмыгая носиками» во время ходьбы



Дыхательная гимнастики А. Н. Стрельниковой -единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку.



- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает в себя 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. А также способствует воспитанию правильном речевому дыханию.



## УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»



**Исходное положение:**  
встать прямо, ноги чуть  
уже ширины плеч. Слегка  
наклонить голову вправо –  
правое ухо идет к правому  
плечу, сделать короткий  
шумный вдох носом. Затем  
слегка наклонить голову  
влево, левое ухо идет к  
левому плечу, опять  
сделать короткий шумный  
вдох носом.



## УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»



*Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.*



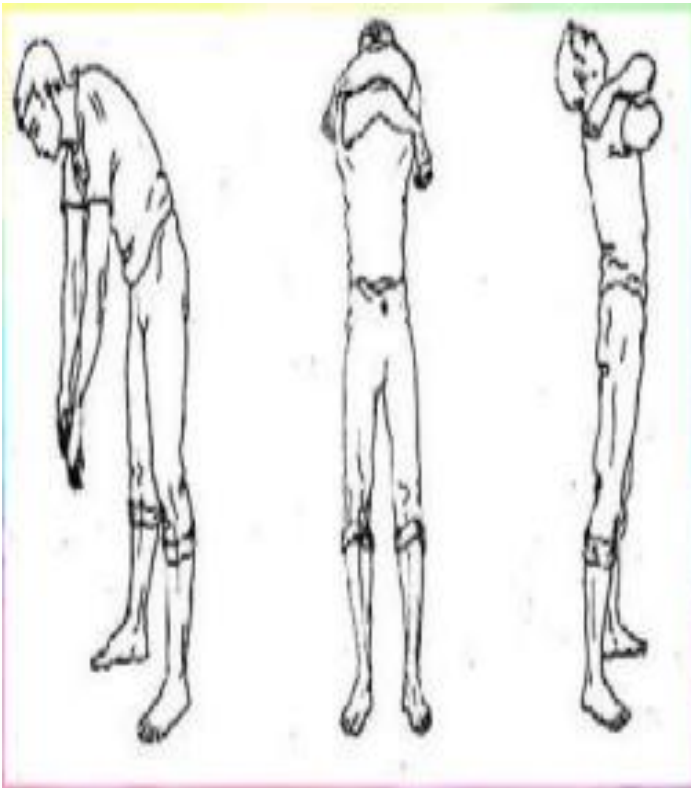
## УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА»



**Исходное положение:** встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.



## УПРАЖНЕНИЕ «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»



**Исходное положение:**  
встать прямо, ноги  
чуть уже ширины плеч.  
Слегка наклониться к  
полу, руки при этом  
тянуть к коленям, но  
не опускать ниже –  
вдох.





## УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДНИЙ ШАГ»



*Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.*



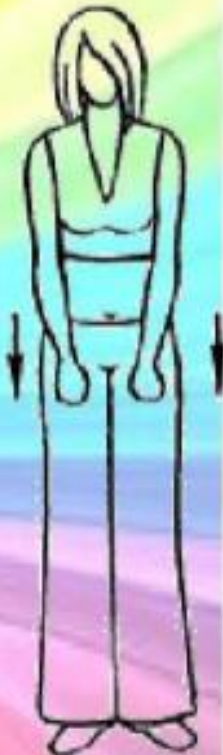
## УПРАЖНЕНИЕ «ОБХВАТИ ПЛЕЧИ»



**Исходное положение:**  
встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.



## УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»



**Исходное положение:**  
встать прямо, кисти рук  
сжать в кулаки и прижать  
к животу на уровне пояса.  
При вдохе резко толкать  
кулаки к полу, как бы  
отжимаясь от него. Во  
время толчка кулаки  
разжимаются.

Плечи при этом должны  
быть напряжены, руки  
прямые, тянущиеся к полу,  
пальцы широко  
растопырить.



## УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»



**Исходное положение:**  
встать прямо, руки  
опустить, ноги чуть уже  
ширины плеч. Слегка  
наклониться вниз к полу,  
округлив спину, голову  
опустить, шею не тянуть и  
не напрягать, руки  
опустить вниз. Сделать  
короткий шумный вдох в  
конечной точке наклона.



Благодарю за  
внимание!

