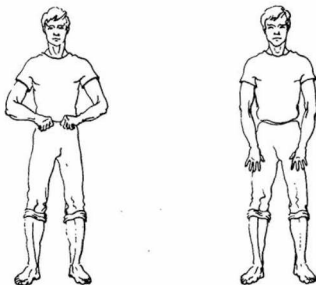


Упражнение «Погончики»

Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то

от себя в направлении пола.

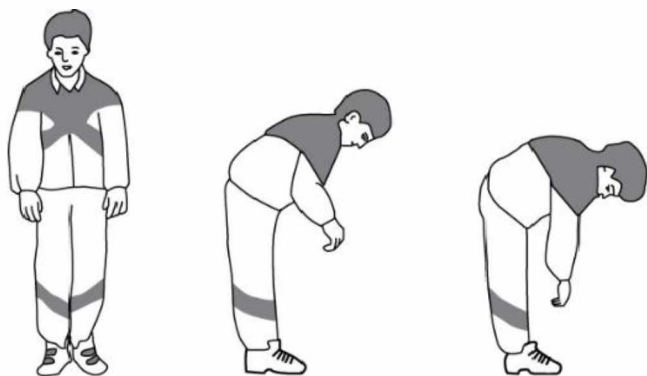
Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).



«Насос»

Встаем прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся.

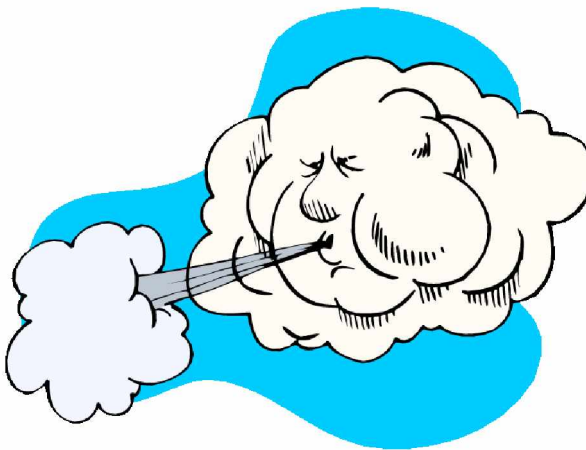
Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).



Дыхательная гимнастика Стрельниковой подходит для детей 3-4 лет. «Нижней» границы возраста практически не существует. Можно заниматься до глубокой старости, так что выполняйте упражнения всей семьей.

«Чем сильнее волна ударилась о берег, тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударит о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и естественнее происходит выдох, и постепенно со временем он нормализуется»

(А. Н. Стрельникова).



Наш адрес:

628680, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра,
г. Мегион, ул. Победы, д. ,
Телефон/факс: 8(34643)2-00-72
E-mail: Megkcsn@admhmao.ru

Составитель: инструктор-методист по АФК
Порякова Л.В.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Мегионский
комплексный центр социального
обслуживания населения»



Отделение социальной реабилитации и
абилитации детей с ограниченными
возможностями

Дыхательная гимнастика



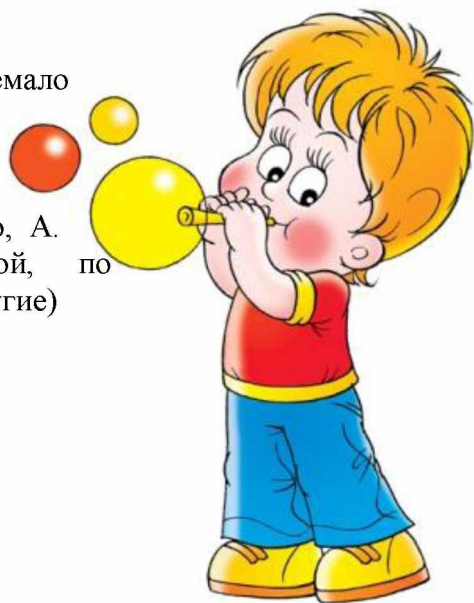
Мегион, 2021 г.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

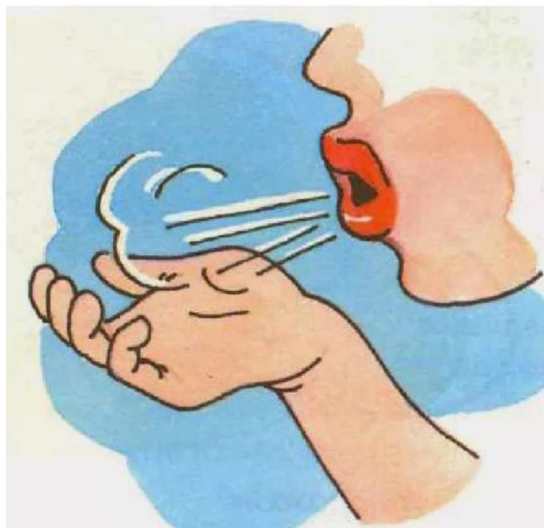
Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и другие)



Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания.

Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных: **хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма; сахарный диабет; болезни сердца; язвенная болезнь (в стадии ремиссии); заболевания неврологического характера.**



Выполнять комплекс следует, соблюдая несколько правил:

- Самый главный аспект гимнастики – вдох с помощью носа (он шумный и резкий).
- Выдыхать необходимо ртом, спокойно и плавно.
- Каждому определенному движению сопутствует вдох.
- Выполнению каждого упражнения соответствует определенный, четкий ритм. Он сравним со строевым маршем.

«Ладшки»

(упражнение для разминки)

Данное упражнение считается разминочным.

- Ребенок находится в наиболее комфортной для него позиции.
- Ребенок сгибает руки в локтях, ладони смотрят вперед.
- По команде руководителя ребенок выполняет вдох, и одновременно сжимает руки в кулаки.
- После этого следует небольшая пауза (около 5 секунд), затем повторение всех действий несколько раз.

Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принохиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

