

Дыхательная гимнастика для дошкольников



Традиционно для формирования дыхания используется комплекс физических упражнений. Вместо общепринятых можно использовать модифицированные приемы парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох - пассивен. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики при слегка согнутых губах делается шумный короткий вдох носом. Выдох осуществляется свободно через рот.

Все упражнения ритмизированы. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему упражнению. Общая продолжительность гимнастики 5-7 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый следующий день добавляется еще по одному.



Традиционно для формирования дыхания используется комплекс физических упражнений. Вместо общепринятых можно использовать модифицированные приемы парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Парадоксальная гимнастика способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. Каждое движение соответствует определенным фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку. Вдох должен быть максимально активен, выдох - пассивен. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики при слегка согнутых губах делается шумный короткий вдох носом. Выдох осуществляется свободно через рот.

Все упражнения ритмизированы. Каждое из них выполняется 8 раз, после 3-5 секундного перерыва рекомендуется переходить к следующему упражнению. Общая продолжительность гимнастики 5-7 минут. В начале обучения осваивается одно упражнение. В каждый следующий день добавляется еще по одному.



Упражнение 5. «Обними плачи»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 6. «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вход. Сразу же немного откинуться назад, чуть согнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи - еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами-движениями.

Вернуться в исходное положение.



Упражнение 9. «Малый маятник»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.

Упражнение 10. «Перекаты»

Исходное положение: правая нога впереди, левая - на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела - на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Между вдохами - пассивный выдох.

Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ногу.

