Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Полевского муниципального округа Свердловской области

«Детский сад № 65 комбинированного вида

 *Рекомендации педагога- психолога для воспитателей*

 *«Дыхательная гимнастика, приёмы и упражнения»*

 Дыхательная гимнастика – это комплекс упражнений, способный бороться со многими недугами. Среди них и бронхиальная астма, и сердечнососудистые заболевания, и заболевания ЦНС, и деформации позвоночника или грудной клетки.

 Методика Стрельниковой основывается на газообмене. В легкие поступает большой объем воздуха, чем обычно, поэтому газообмен в крови стимулируется. В упражнениях участвует не только дыхательная система, но и диафрагма, голова, шея, брюшной пресс. Гимнастика задействует весь организм, поэтому так велико ее благоприятное влияние.

Правила гимнастики: 1. Резкий и энергичный вдох – основа методики.

2. Делайте произвольный вдох. Постарайтесь делать выдох через рот.

3. Выполняйте упражнения под счет. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы.

4. Делайте одновременно вдох и выполняемое движение.

 5. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем 3-5 секунд) и повторяем упражнение.

Упражнение «Ладошки» Поверните ладони от себя и согните их в локтях так, что бы они были направлены строго вниз. Начинайте делать резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладошки в кулачки. Делайте 8 резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

Упражнение «Погончики» Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены. Делайте 8 резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

Упражнение «Насос» Сделайте легкий поклон и одновременно – шумный и короткий вдох носом. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не накланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Упражнение «Кошка» Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево. Приседание легкое, пружинистое. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

 Упражнение «Обними плечи» Руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Мы как бы обнимаем себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгаем» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять.

 Упражнение «Большой маятник» Делаем «насос» и сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад – упражнение «обнимают плечи». Упражнение «Поворот головы» Поверните голову вправо – сделайте короткий вдох. Затем поверните голову влево – шумный короткий вдох.

 14 Упражнение «Ушки» Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идеек к правому плечу – шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идеек к левому плечу – тоже вдох. Упражнение «Маленький маятник» Опустите голову вниз (посмотрите на пол) – резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) – тоже вдох.

Упражнение «Перекаты» Левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок. Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом. Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом.

Упражнение «Передний шаг» Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота. На правой ногу в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгайте» носом.

Составитель: МАДОУ «Детский сад № 65», г. Полевской, ул. Меркулова 33 педагог-психолог Опачева Э.П