

на уровне груди, образуют треугольник — вдох! Затем на пассивном выдохе, расходясь локтями в стороны, но не так широко, как в и. п., образуют почти квадрат.

#### Итак 4 раза по 4 вдоха-обнимания

#### **Обратите внимание!**

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилинию рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием. Она хорошо сочетается со всеми упражнениями в ходьбе, беге, отличная профилактика болезней. Положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.

#### **Гимнастика доступна всем людям**

Для занятий гимнастикой не требуется особых условий — специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки), помещения и прочих.

Высокая эффективность, после первых занятий объем легких значительно увеличивается, хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.



#### **Полезно знать!**

После одного занятия дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой жизненная емкость легких увеличивается на 0,2-0,4 л.

Ознакомиться с практическим применением дыхательной гимнастики вы можете здесь:

#### **1.Использование методики Стрельниковой.**



#### **2.Использование оборудования «Логомер».**



#### **3. Использование упражнений с атрибутами.**



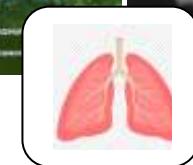
2024-2025 уч.г.



Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат пгт Ильского

**Учитель-логопед  
Смольникова  
Анна Александровна**

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ (ПАРАДОКСАЛЬНАЯ)**



Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают формировать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Гимнастика по методике Стрельниковой - парадоксальная гимнастика, способствует увеличению объема вдоха и диафрагмального выдоха. Метод А.Н. Стрельниковой состоит в том, что вдох в ней выполняется с преодолением препятствия на сжатии грудной клетки. Выдох же считается естественным следствием процесса вдохания.

Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно А. Н. Стрельниковой, не расширяется, а сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками).

### **Правила гимнастики:**

1. Резкий и энергичный вдох – основа методики.
2. Делайте произвольный выдох. Можно 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. Для взрослых 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем 3-5 секунд) и повторяем упражнение. Количество упражнений наращиваем постепенно, в зависимости от переносимости комплекса гимнастики.

6. Для детей – по 4 вдоха-движения, отдыхают 3-5 секунд, потом продолжают гимнастику опять. С детьми, начиная с 5 лет, можно начинать дыхательную гимнастику по 1-2 минуте в день, постепенно добавляя нагрузку.

7. Делать зарядку можно стоя, лежа, сидя.
8. Проводить при открытой форточке или на улице, натощак или через 1-2 ч после еды.

## **Дыхательная гимнастика А. Н.Стрельниковой (упражнения)**

Начинать осваивать гимнастику Стрельниковой нужно с первых трех упражнений: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Наилучший темп – это темп солдатского шага.

### **1 «ЛАДОШКИ»**

**Исходное положение (и. п.):** стоять ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

Итак, на 4 счета сделаем подряд 4 коротких шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулаки, — затем отдых 3-5 секунд и снова повтор.

### **2 «ПОГОНЧИКИ»**

**Исходное положение:** - руки слегка согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса.

На «раз!» - толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, раскрытые ладошки рядом) — вдох! Возвращаем руки в исходное положение.

На «два!» — снова с силой толкаем кулаки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются — вдох!

### **3 "НАСОС"**

**Исходное положение (и. п.):** стоять слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет: «раз!» — слегка кланяемся вниз — плечи расслаблены, голова опущена — вдох (в конечной точке поклона). Помните, что опускается вниз верхняя половина туловища, т. е. наклон осуществляется за счет скругленной спины. Ноги прямые, толчок ягодицами назад исключен.

Выпрямились, но не полностью, то есть спина слегка наклонена, как бы ссутулилась — выдох ушел абсолютно пассивно, без нашей помощи.

### **4 «КОШКА»**

**Исходное положение (и. п.):** стоять ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет: «раз!» — поворачиваем верхнюю половину тела вправо — в правой конечной точке слегка приседаем один раз, а кисти обеих рук резко сжимаются в кулаки) — вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются (занимают прямое положение), кулаки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, — выдох уходит незаметно.

Плавное, через середину движение, без остановки в исходном положении, продолжается влево. Сделав подряд 4 шумных, коротких вдоха-движения на 4 счета, отдыхните 3-5 секунд. И так 4 раза по 4 вдоха-приседания. Всего будет: 16 вдохов-движений.

### **5 «ОБНИМИ ПЛЕЧИ»**

**Исходное положение (и. п.):** стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди, разведены в стороны. При этом одна рука располагается чуть ниже другой.

На счет: «раз!» — бросаем согнутые в локтях руки (одна рука поверх другой) навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте на уровне груди, образуют треугольники — вдох! Затем на пассивном выдохе, расходясь