

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

- *Динамические дыхательные упражнения не только улучшают работу дыхательной системы, но и способствуют оздоровлению всего организма.*



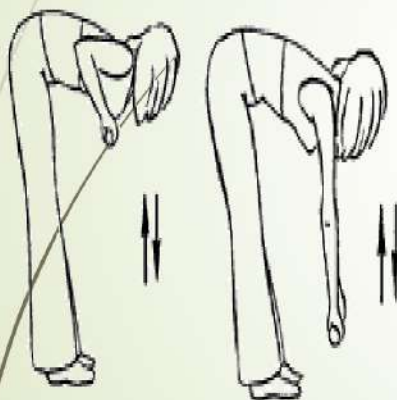


Правила выполнения

- ✓ Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.
- ✓ Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно
- ✓ Вдох делается одновременно с движениями.
- ✓ Счет в гимнастике Стрельниковой – только на восемь, считать следует мысленно, не вслух.
- ✓ Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.

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.



*Едем, едем мы домой.
На машине легковой.
Въехали на горку – стоп!
Колесо спустило – хлоп!
Из багажника насос достанем –
Шину быстро накачаем!
Воздух мы внизу вдыхаем
Голову не поднимаем!*

Использование элементов системы Карла Орфа

- Система комплексной музыкальной деятельности, которая строится на интеграции движения, пения и игры на специально созданных ударных музыкальных инструментах. «Шульверк»



Упражнение «Ладочки»

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. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Игра «Кошка ловит мышку».

Подражать мы будем кошке

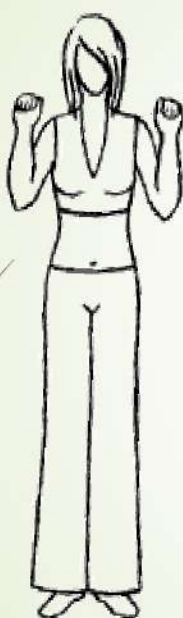
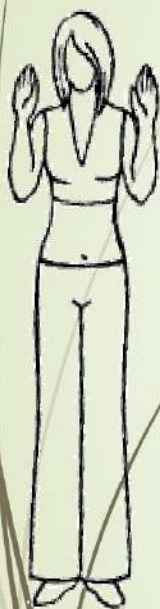
В кулачки сожмем ладошки.

Запах мышки мы узнаем –

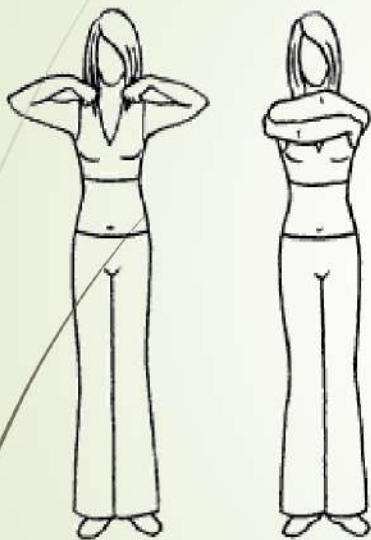
Делать вдох не забываем.

Коготки мы выпускаем –

Мышку быстро мы поймаем!



Упражнение «Обхвати плечи»



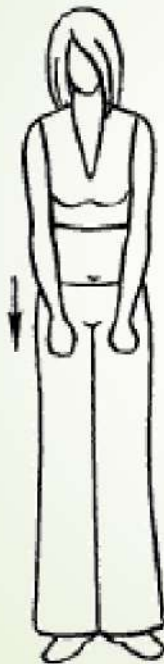
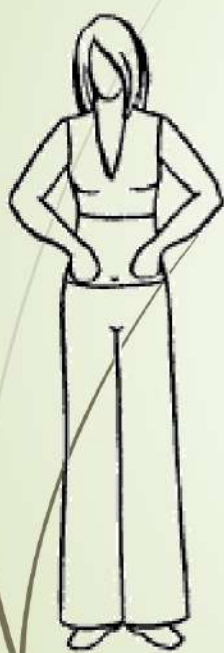
Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.

*Ой, ребята, замерзаем –
Плечи дружно обнимаем!
Зиму радостно встречаем –
Свежий воздух мы вдыхаем.*

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.



**Руки в кулаки сжимаем –
Теперь руки вниз толкаем**

–

**Кулаки тут разжимаем –
Воздух носиком вдыхаем.**