

**Картотека
Дыхательной гимнастики
(по Стрельниковой А.Н.)
для детей 4 – 5 лет**

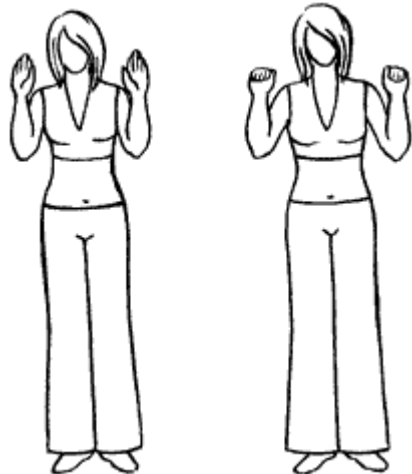


Месяц	Недели	Названия упражнений
Сентябрь	1-2 неделя	Упражнение «Ладшки»
	3-4 неделя	Упражнение «Погончики»
Октябрь	1-2 неделя	Упражнение «Насос»
	3-4 неделя	Упражнение «Ладшки» Упражнение «Кошка»
Ноябрь	1-2 неделя	Упражнение «Погончики» Упражнение «Обхвати плечи»
	3-4 неделя	Упражнение «Насос». Упражнение «Большой маятник»
Декабрь	1-2 неделя	Упражнение «Ладшки».
	3-4 неделя	Упражнение «Повороты головы»
Январь	1-2 неделя	Упражнение «Погончики». Упражнение «Ушки»
	3-4 неделя	Упражнение «Насос». Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)
Февраль	1-2 неделя	Упражнение «Ладшки».
	3-4 неделя	Упражнение «Перекаты» Упражнение «Погончики» Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)
Март	1-2 неделя	Упражнение «Насос»
	3-4 неделя	Упражнение «Задний шаг»
Апрель	1-2 неделя	Упражнение «Ладшки».
	3-4 неделя	Упражнение «Обхвати плечи»
Май	1-2 неделя	Упражнение «Погончики»
	3-4 неделя	Упражнение «Большой маятник»

Комплекс №1

Сентябрь (1-2 неделя)

Упражнение «Ладонки»



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. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха

выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу.

Норма: 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха.

Упражнение «Ладонки» выполняется стоя.

Комплекс №2

Сентябрь (3-4 неделя)

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.

На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (на пояс), пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

Сделать подряд 8 вдохов-движений, затем отдохнуть 3–4 с и снова сделать 8 вдохов-движений.

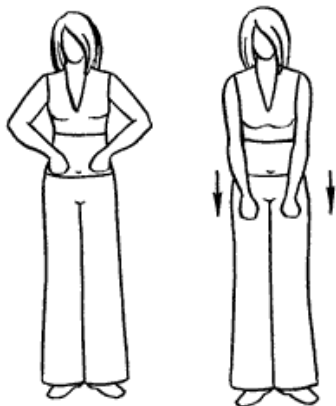
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений, или 6 раз по 16 вдохов-движений, или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Погончики» можно делать сидя, стоя или лежа.

Комплекс №3

Октябрь (1-2 неделя)

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. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка

приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.

Для более точного выполнения упражнения рекомендуется взять в руки свернутую газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

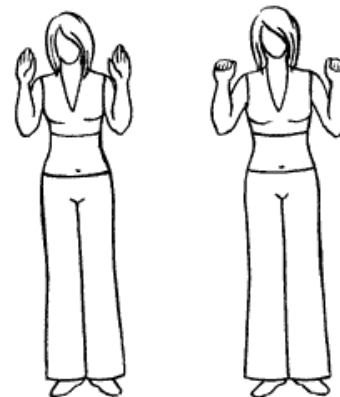
Сделать подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановиться, отдохнуть 4–5 с и снова выполнить 8 упражнений. Данное упражнение выполняется стоя.

Комплекс №4

Октябрь (3-4 неделя)

Упражнение «Ладони»

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. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует



растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха

и снова остановиться на дыхательную паузу.

Норма: 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха. Упражнение «Ладони» выполняется стоя.

Упражнение «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.



Упражнение напоминает крадущуюся за воробьем кошку. Сделать легкое пружинистое танцевальное приседание и одновременно поворот вправо с резким и коротким вдохом. Затем выполнить такое же приседание с поворотом влево. Кисти рук держать на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делать руками хватающее движение.

Кисти рук не следует отводить далеко от пояса, чтобы корпус не «заносило» на поворотах. При повороте вправо слегка присесть – вдох, колени выпрямить – выдох. Повернуться влево, слегка присесть, кистями рук сделать легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого выпрямить колени – пассивный выдох. При выполнении упражнения следить за тем, чтобы спина была абсолютно прямой, поворот – только в области талии.

Упражнение «Кошка» выполняется стоя.

Комплекс №5

Ноябрь (1-2 неделя)



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.

На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (на пояс), пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

Сделать подряд 8 вдохов-движений, затем отдохнуть 3–4 с и снова сделать 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений, или 6 раз по 16 вдохов-движений, или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Погончики» можно делать сидя, стоя или лежа.

Упражнение «Обхвати плечи»

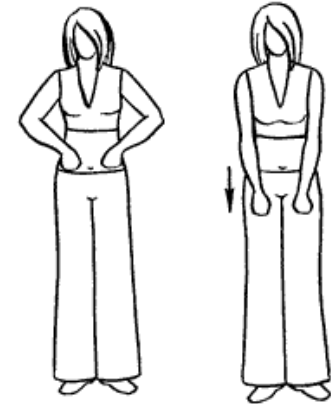
Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука оказывается одна над другой, причем не важно, какая над какой. Не следует менять положение рук, а также широко разводить их в стороны и напрягать.

Сразу же после короткого вдоха руки должны слегка расходиться в стороны, не доходя при этом до исходного положения. В момент вдоха локти сходятся на уровне груди, образуя как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе воздух должен уходить абсолютно пассивно. Таким образом, одновременно с каждым обхватыванием необходимо «шмыгать» носом.

После нескольких недель тренировок при выполнении упражнения в момент встречного движения рук можно слегка откидывать голову назад. Упражнение «Обхвати плечи» выполняется стоя.

Комплекс №6

Ноябрь (3-4 неделя)



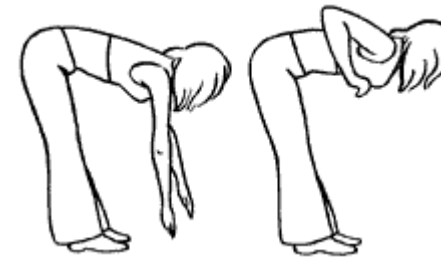
Упражнение «Насос»

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. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.

Для более точного выполнения упражнения рекомендуется взять в руки свернутую газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

Сделать подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановиться, отдохнуть 4–5 с и снова выполнить 8 упражнений. Данное упражнение выполняется стоя.

Упражнение «Большой маятник»



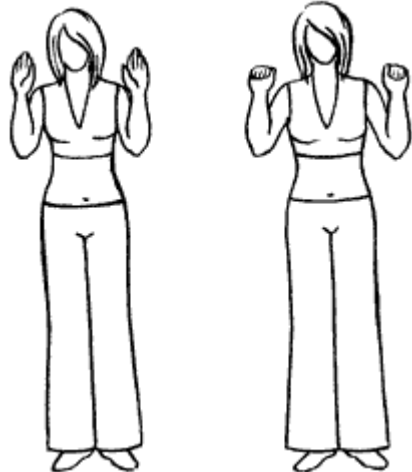
Это упражнение представляет собой комбинацию упражнений «Насос» и «Обхвати плечи», каждое из которых делается 2 раза подряд, переходя друг в друга.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох. И сразу, без остановки, слегка прогнувшись в пояснице, выполнить наклон назад, руками обхватить плечи – вдох. Наклониться вперед – вдох, откинуться назад – вдох. Выдох происходит в промежутке между вдохами, при этом не следует его задерживать или «выталкивать».

Комплекс №7

Декабрь (1-2 неделя)

Упражнение «Ладонки»



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. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха

выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу.

Норма: 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха.

Упражнение «Ладонки» выполняется стоя.

Комплекс №8

Декабрь (3-4 неделя)

Упражнение «Повороты головы»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Комплекс №9

Январь (1-2 неделя)

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.

На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (на пояс), пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

Сделать подряд 8 вдохов-движений, затем отдохнуть 3–4 с и снова сделать 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений, или 6 раз по 16 вдохов-движений, или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Погончики» можно делать сидя, стоя или лежа.

Упражнение «Ушки»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

Внимание!

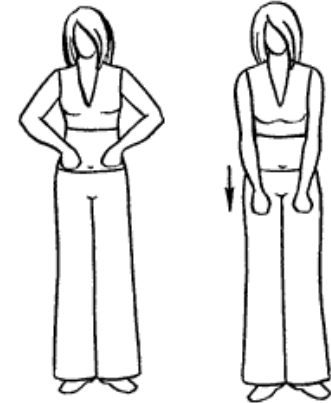
При выполнении упражнений по методике Стрельниковой выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

При выполнении упражнения следует стоять ровно и смотреть прямо перед собой и как бы мысленно кому-то говорить: «Ай-ай! Как не стыдно!». Плечи при этом необходимо попытаться удержать в абсолютно неподвижном состоянии (это упражнение напоминает «Китайского болванчика»). Выдох должен уходить пассивно в промежутке между вдохами, но голову при этом посередине не останавливать.

Комплекс №10

Январь (3-4 неделя)

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. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким

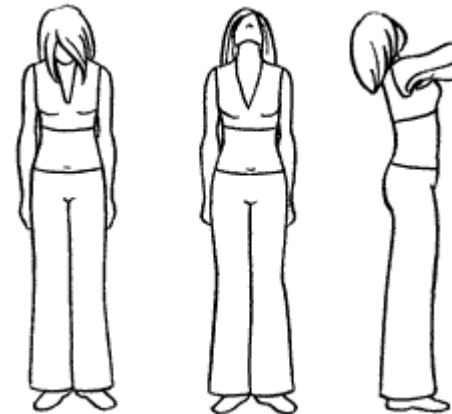
шумным вдохом.

Для более точного выполнения упражнения рекомендуется взять в руки свернутую газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

Сделать подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановиться, отдохнуть 4–5 с и снова выполнить 8 упражнений.

Данное упражнение выполняется стоя.

Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не

останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

Комплекс №11

Февраль (1-2 неделя)

Упражнение «Ладонки»

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. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же



снова

12

свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

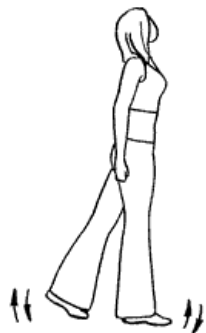
Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и остановиться на дыхательную паузу.

Норма: 24 раза по 4 вдоха носом, или раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха.

Упражнение «Ладонки» выполняется стоя.

Упражнение «Перекаты»

Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь левая нога прямая, вся тяжесть тела падает на нее. Согнутая в колене правая нога находится спереди на носке для поддержания равновесия и согнута в колене (на нее не опираться). Приседая на левой ноге, одновременно сделать короткий шумный вдох носом. Снова перенести тяжесть на стоящую впереди правую ногу.



Менять положение ног (переставлять их) следует либо после каждой «тридцатки» (в таком случае упражнение выполняется 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности необходимо набрать две «сотни» вдохов-движений, по «сотне» на каждую ногу. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

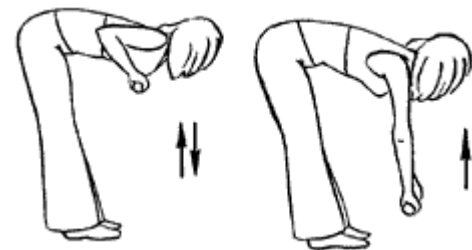
Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Комплекс №12

Февраль (3-4 неделя)

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.

На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (на пояс), пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

Сделать подряд 8 вдохов-движений, затем отдохнуть 3–4 с и снова сделать 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений, или 6 раз по 16 вдохов-движений, или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Погончики» можно делать сидя, стоя или лежа.

Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.

После приседания обе ноги должны на одно мгновение принять исходное положение. Поднять вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка присесть – вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются – пассивный выдох.

В этом упражнении следует не просто маршировать, а слегка приседать, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимается вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Одновременно с каждым приседанием и подъемом согнутого колена вверх можно делать свободное встречное движение кистями на уровень пояса.

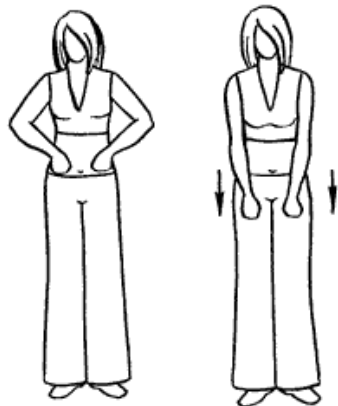
Выполнение упражнения «Передний шаг» должно напоминать танец рок-н-ролл. Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя или лежа.



Комплекс №13

Март (1-2 неделя)

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. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.

Для более точного выполнения упражнения рекомендуется взять в руки свернутую газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

Сделать подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановиться, отдохнуть 4–5 с и снова выполнить 8 упражнений.

Данное упражнение выполняется стоя.

Комплекс №14

Март (3-4 неделя)

Упражнение «Задний шаг»



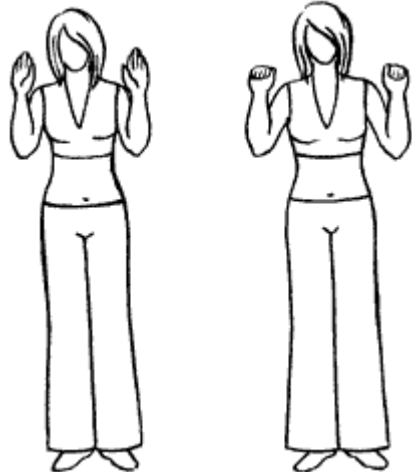
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Во время выполнения упражнения руки либо висят вдоль туловища, либо кистями рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Комплекс №15

Апрель (1-2 неделя)

Упражнение «Ладонки»



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. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха

выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу.

Норма: 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха.

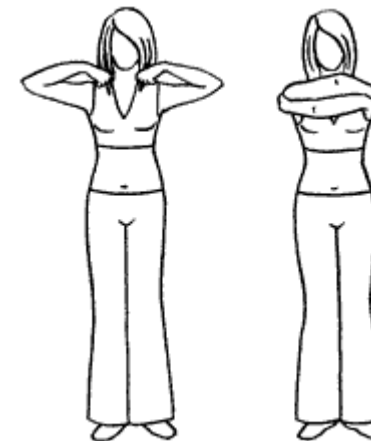
Упражнение «Ладонки» выполняется стоя.

Комплекс №16

Апрель (3-4 неделя)

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. При этом одна рука оказывается одна над другой, причем не важно, какая над какой. Не следует менять положение рук, а также широко разводить их в стороны и напрягать.



Сразу же после короткого вдоха руки должны слегка расходиться в стороны, не доходя при этом до исходного положения. В момент вдоха локти сходятся на уровне груди, образуя как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе воздух должен уходить абсолютно пассивно. Таким образом, одновременно с каждым обхватыванием необходимо «шмыгать» носом.

После нескольких недель тренировок при выполнении упражнения в момент встречного движения рук можно слегка откидывать голову назад.

Упражнение «Обхвати плечи» выполняется стоя.

Комплекс №17

Май (1-2 неделя)

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.

На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (на пояс), пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

Сделать подряд 8 вдохов-движений, затем отдохнуть 3–4 с и снова сделать 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений, или 6 раз по 16 вдохов-движений, или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Погончики» можно делать сидя, стоя или лежа.

Комплекс №18

Май (3-4 неделя)

Упражнение «Большой маятник»



Это упражнение представляет собой комбинацию упражнений «Насос» и «Обхвати плечи», каждое из которых делается 2 раза подряд, переходя друг в друга.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох. И сразу, без остановки, слегка прогнувшись в пояснице, выполнить наклон назад, руками обхватить плечи – вдох. Наклониться вперед – вдох, откинуться назад – вдох. Выдох происходит в промежутке между вдохами, при этом не следует его задерживать или «выталкивать».