Консультация для родителей

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

1. Ладошки. Стать прямо, руки согнуть в локтях и поставить их ладонями вверх. Сделать 4 ритмичных вдоха, сжимая ладошки в кулак. Опустить руки, отдохнуть 4 секунды. Свободно выдохнуть ртом. Сделать 24 подхода.

2. Погончики. Стать прямо, руки сжать в кулаки и прижать к животу. На вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи. Затем возвратить руки назад и расслабить их на выдохе. 8 вдохов – затем 4 секунды отдыха.

3. Насос. Стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сделать наклон вперед и тянуть руки к полу, но не доставать его. Вдох одновременно с наклоном, а выдохнуть нужно при выпрямлении, но выпрямляться следует не до конца. Наклоняться 100 раз в течение 1 минуты.

4. Кошка. Стать прямо, ноги уже плеч. Немного присесть, повернуться вправо и выполнить резкий вдох. Вернуться в первоначальное положение. Повторить движение влево. Руки при этом выполняют хватающие движения. Спину держать прямо, поворачиваться в талии.

5. Обнимание плеч. В положении стоя согнуть руки в локтях и поднять их на уровень плеч. Выполнить резкий вдох, обнимая себя за плечи, но не скрещивая руки. Если тяжело, делать по 4 движения.

6. Большой маятник. Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклониться вперед, потянуть руки к полу, выполняя при этом вдох. Затем вернуться назад, обнять руками плечи и снова вдыхать.

7. Повороты головой. Стать прямо, ноги уже плеч. Повернуть голову вправо – вдох, повернуть голову влево – вдох. Выдохи между вдохами

8. Ушки. Стать прямо, ноги уже плеч. Наклонить голову вправо, коснуться ухом плеча, вдохнуть, голову влево – вдохнуть. Выдохи между вдохами.

9. Маятник головой. Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Наклонить голову вперед и посмотреть в пол, вдохнуть. Назад, гладя вверх, снова вдохнуть. Выдохи между вдохами.

10. Перекаты. Стать прямо, левую ногу поставить вперед, а правую отвести назад. Перенести вес тела на левую ногу, а правую согнуть и поставить на носок. Присесть на левой ноге одновременно с сильным вдохом. Выпрямить ногу и перенести вес на правую ногу. Присесть на правой ноге, вдохнув.

11. Шаг передний. Стать прямо, ноги поставить уже плеч. Поднять левую ногу, согнув ее в колене, до живота (при этом носок тянется вниз). Присесть на правой ноге одновременно с шумным вдохом. Вернуться в исходное положение. Повторить с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Задний. Согнуть левую ногу в колене, доставая при этом пяткой ягодицы. Присесть на правой ноге, сделать вдох. Повторить другой ногой. 4 раза по 8 вдохов.

Автор репортажа: Пастуханова Светлана Борисовна, воспитатель.