**Консультация для родителей**

**«Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой»**

Упражнения на развитие дыхания

играют важную роль в развитии

оздоровления дошкольников.

**Основными задачами дыхательных упражнений**

являются:

* укрепление физиологического дыхания детей (без речи)
* формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох  -  длинный выдох)
* тренировка силы вдоха и выдоха
* развитие продолжительного выдоха

                             Работа над дыханием является самостоятельным видом деятельности. Мы предлагаем вам  разучить и использовать самим несложные упражнения А. Стрельниковой.

        Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а впоследствии и для оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса»

Принцип гимнастики А.Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия.

При выполнении упражнений

**необходимо соблюдать** **определенные правила:**

* вдох – громкий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая)
* выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать вообще запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха
* каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма

    В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем  - нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

***Комплекс дыхательной гимнастики ( по А.Н. Стрельниковой)***

***« Ладошки»***

 Стихотворение для разучивания, выполняется упражнение без стихотворения.

Ладушки ладошки,

Звонкие хлопушки.

Мы ладошки все сжимаем,

носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повёрнуты к « зрителю».

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха - выдоха. Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем. Норма 4 раза по 4 вдоха- выдоха.

***«Погончики»***

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Я военный летчик!

И.п. – то же. Руки в кулачках, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз и выпрямляем пальчики – вдох.

Возвращаемся в исходное положение.

***«Насос» ( Накачиваем шины)***

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят, слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки « накачивают насос» – движение вниз - вдох. И.п. – выдох.

***« Кошка» (приседание с поворотом)***

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь её немножко –

Сразу замурлычет кошка.

И.п. как в 1 упр.  На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение – вдох. Выдох – И.П. на счет «два» движение в другую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

***«Обними плечи!»***

***(вдох на сжатие грудной клетки  «Соедини локти!»)***

Ах, какой хороший я,

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю

Носиком вдыхаю!

И.п. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая  рука ниже левой.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились.

Меняем положение рук.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

***«Большой маятник! («Игрушка – неваляшка»)***

Наклонилась неваляшка,

Но упасть – не упадет.

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке:

Что внутри у неваляшки?

Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и  «Обними плечи».

На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям – вдох. Выдох – возвращаемся назад.

На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» – вдох . Возвращаемся назад  - выдох.