

**Консультация для педагогов, родителей (законных представителей)
детей шестого и седьмого года жизни.**

Сидорова Г.Н.
Инструктор по ФК

«Дыхательные упражнения по авторской методике Стрельниковой»

Упражнения по этой методике помогут вашему ребенку преодолеть чувство страха воды и боязнь глубины, научат его правильному ритмичному дыханию и выработают автоматизм задержки дыхания в воде. Это умение поможет вашему ребенку научиться плавать. Именно это умение забывается организмом после рождения, если его не поддерживали плаванием в раннем возрасте.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.

Воздействие на организм

Такая гимнастика тренирует всю дыхательную систему, прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки.

Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, способствует:

- повышению двигательной активности, подвижности тела;
- обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;
- тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп,

гимнастика А. Н. Стрельниковой является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.

Противопоказания

- травмы головного мозга;
- травмы позвоночника;
- выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
- острое лихорадочное состояние;
- кровотечения;
- острый тромбоз;
- высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.

Правила выполнения

«Чем сильнее волна ударила о берег, тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударит о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и естественнее происходит выдох и постепенно со временем он нормализуется»

(А. Н. Стрельникова).

Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.

Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно.

Вдох делается одновременно с движениями.

Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

Методика проведения

Занятия по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой следует проводить в небольшом помещении, при открытой форточке. В исходном положении нужно стоять прямо. Руки следует свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч.

Вдохи должны быть короткими и мгновенными, «шмыгающими». Необходимо заставить ноздри смыкаться. При вдохах плечи должны не подниматься, а опускаться.

Начинать выполнение упражнений можно с 2–8 вдохов-движений, отдыхая в перерывах между ними 1–3 с и более в зависимости от состояния организма.

Важно!

При плохом самочувствии, слабости или обострении заболевания гимнастику необходимо делать сидя или лежа.

Основной комплекс дыхательных упражнений.

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.

Упражнение «Большой маятник»

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох.

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.

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.

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.

Если выполнять эти упражнения каждый день, то непременно ваш малыш научится безбоязненно и безопасно опускаться с головой под воду в ванне, бассейне, на реке и в море, автоматически, не задумываясь задерживать дыхание под водой, и благополучно всплывать для нового вдоха. Успехов вам!