**Консультация для родителей на тему:**

**«Дыхательные игры»**

**(из гимнастики Стрельниковой)**

*Консультацию подготовила воспитатель*

*МАДОУ «Сказка» Магарамова Н. Б.*

Основная особенность дыхательной системы по Стрельниковой – вдох выполняется в непривычном режиме, в момент сжатия грудной клетки, а не на оборот, как мы все привыкли это делать. Например: при выполнении наклонов вдох делается, когда мы выпрямляемся, а выдох – когда наклоняемся. По Стрельниковой же вдох делается при наклоне, а выдох – при подъеме. Все упражнения, повторим еще раз, подобраны с учетом того, чтобы было выполнено движение на сжатии грудной клетки.

Вдох делают носом – короткий, резкий, шумный (шмыгнуть носом, будто нюхаем воздух), выдох – ртом, произвольно, без усилий. При выдохе рот приоткрывают для того, чтобы воздух вышел сам.

Вдох обязательно должен быть коротким, иначе начинает кружиться голова от переизбытка кислорода, а выдох надо выполнять без усилий, не выталкивать, а просто выпускать воздух.

**Мишка удивляется.**

*Исходное положение.* Руки на поясе.

*Выполнение.* Плечи поднять – вдох. Плечи опустить – выдох*.*

**Зайка поднимает гантельки.**

*Исходное положение***.** Руки вытянуть вперед, кулачки сжать.

*Выполнение.* Руки в локтях согнуть(поднимаем «гантельки») – вдох. Возвращаем их в исходное положение – выдох.

**Волк оглядывается.**

*Исходное положение.* Встать прямо руки на поясе.

*Выполнение.* Повернуть плечи и голову влево, правая рука к левому плечу – вдох. Поворачивается волк обратно- выдох. То же в другую сторону.

**Обезьянка себя обнимает.**

*Исходное положение.* Встать прямо. Руки развести в стороны.

*Выполнение.* Двигая руки навстречу друг другу, обнять плечи вдох. Руки вернуть в исходное положение – выдох.

**Журавлик кланяется.**

Наклон вперед руки в стороны. Двигая руками навстречу друг другу, «обнять плечи» - вдох. Разогнуться, руки в стороны – выдох.

**Ленивец делает зарядку.**

*Исходное положение.* Сесть на пол, руками опереться о пол позади спины, ноги согнуть в коленях.

*Выполнение.* Подтянуть левое колено к груди – вдох. Разогнуть ногу – выдох. То же с другой стороны.

**Кабанчик худеет.**

*Исходное положение.* Сесть на пол, ноги вместе. Руки вытянуть вперед.

*Выполнение*. Наклон вперед – вдох. В исходное положение – выдох.

**Медвежонок ложится спать.**

*Исходное положение.* Лечь на спину на пол.

*Выполнение.* Прижать колени к груди – вдох. Распрямить их и опустить – выдох.