

Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой»

Уже давно всем известно, что упражнения на развитие дыхания играют важную роль в развитии оздоровления дошкольников.

Дыхательной гимнастикой можно заниматься детям с 3 – 4 лет. Её можно делать стоя, сидя, а в тяжёлом состоянии даже лёжа.

В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

Никогда не бросайте эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день и вам не понадобятся лекарства.

Полезьа дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей:

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе:

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;
- сахарный диабет;
- болезни сердца;
- язвенная болезнь (в стадии ремиссии);
- заболевания неврологического характера.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Цель обучения детей дошкольного возраста дыхательной гимнастике по методу А.Н. Стрельниковой

- способствовать укреплению здоровья детей и приобщению к здоровому образу жизни.

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии 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)

«Большой маятник! («Игрушка – неваляшка»)

Наклонилась неваляшка,
Но упасть – не упадет.
Даже если кт 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 в колени – вдох. Выдох – возвращаемся назад.

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

« 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.

«Ладонишки»

Стихотворение для разучивания, выполняется упражнение без стихотворения.

Ладушки ладошки,
Звонкие хлопошки.

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.

Литература:

Щетинин « Дыхательная гимнастика» А. Н. Стрельниковой ..- М.: Айрис –
пресс, 2007.

В. Н. Шацкая « Детский голос» педагогические исследования.

Н. А. Метлов « Музыка детям»