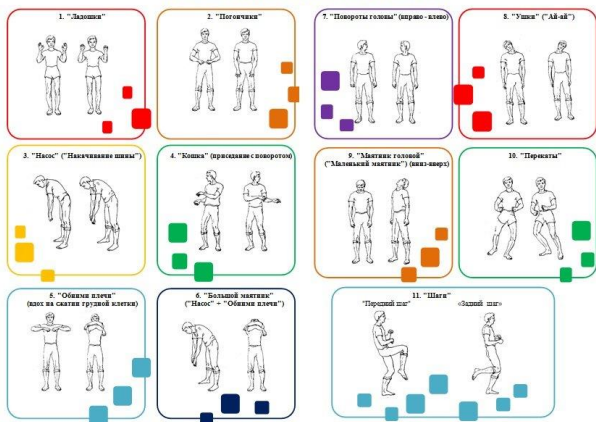


## Консультация для родителей «Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой»

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой



Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в развитии оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений является;

- 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 проводится перед пением или является самостоятельным видом деятельности. Я предлагаю вам разучить и использовать самим несложные упражнения А. Стрельниковой.

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральная 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)**  
**« Ладони»**

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 повернуты 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)

Мягенько 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.

### «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?

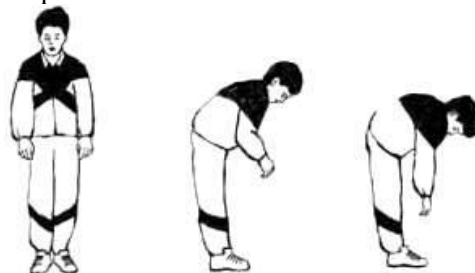
Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

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

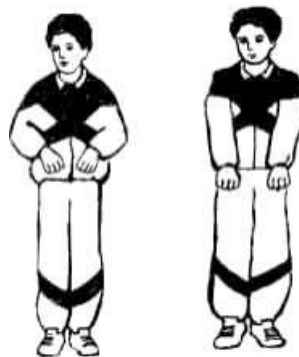
На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» – вдох . Возвращаемся назад - выдох.

Литература: Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей.- М.: Айрис – пресс, 2007.

Упражнение -Насос



Упражнение - Погончики



Упражнение- Ладшки



Упражнение -Кошка



Подготовила учитель –логопед Никонова  
И.Н МБДОУ №3  
г Курлово. 2020 год.

