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.

Польза **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 коленям – 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.

*«Ладошки»*

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.