**Консультация для родителей**

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

Гимнастика, разработанная Александрой Николаевной **Стрельниковой** получила особенное распространение в нашей стране. Она популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний.

***Правила методики дыхания:***

Правило 1. Первооснову дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, как известно, составляет вдох. Именно данный элемент следует тренировать в первую очередь. При выполнении упражнений рекомендуется резко и энергично вдыхать. При этом вдох должен быть коротким, но достаточно сильным. Вдыхать следует, втягивая воздух через нос шумно и активно.

Правило 2. Другой составляющей комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой считается выдох. Его следует воспринимать как противоположность вдоха. А потому выдыхать нужно медленно и плавно, выводя воздух через рот.

Правило 3. Все упражнения производя под счет.

Правило 4. Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага.

Правило 5. В методике дыхания по А.Н. Стрельниковой вдох и выполняемое движение составляют единое целое. Их нужно проводить одновременно, а не поочередно.

Правило 6. Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику, можно выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа.

Правило 7. Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем.

Правило 8. К занятиям следует приступать, находясь в радостном и бодром настроении. Это поможет повысить эффект, оказываемый гимнастикой.

***Упражнения:***

Упражнение 1. «КУЛАЧКИ»

Исходное положение: встать прямо, голову поднять, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу, выпрямленные руки свободно опустить вдоль туловища. Все мышцы должны быть расслаблены.

После этого следует произвести короткий, шумный и резкий вдох, втягивая воздух через нос, и в то же время сильным движением необходимо сжать пальцы рук в кулаки. Далее спокойно вывести воздух через рот и одновременно разжать кулаки, выпрямив пальцы.

Упражнение 2. «НАКАЧАЕМ МЯЧ»

Исходная позиция: встать прямо, голову поднять, плечи опустить и расправить, руки свободно опустить вдоль туловища, ноги расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу.

Далее нужно немного наклониться вперед, руки расслабить, вывести вперед, плечи округлить, голову опустить, мышцы расслабить и одновременно сделать резкий и энергичный вдох, втягивая воздух через нос. После этого следует принять исходное положение и в тот же момент произвести слабый выдох только через рот либо через рот и нос.

Упражнение 3. «КОШАЧИЙ ТАНЕЦ»

Исходное положение: встать прямо, ноги выпрямить и расставить немного уже ширины плеч, голову поднять, плечи расслабить, руки свободно опустить вдоль туловища. Далее необходимо слегка согнуть руки в локтевых суставах и сжать пальцы в кулаки, после чего присесть, одновременно развернув корпус в левую сторону и сделав резкий, активный и короткий вдох. После этого следует принять исходное положение, повернувшись и встав прямо, опустив руки, выпрямив ноги и в тот же момент медленно выдохнув.

Далее нужно вновь принять исходное положение. Продолжать упражнение следует, поочередно разворачивая корпус то в левую, то в правую сторону.

Упражнение 4. «КРЕПКИЕ ОБЪЯТИЯ»

Исходная позиция: встать прямо, голову поднять, плечи расправить, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, руки согнуть в локтевых суставах, поднять и выставить перед собой на уровне грудной клетки, развернув ладони к полу, после чего с некоторым усилием следует сжать пальцы в кулаки и развести руки на ширину кулака.

Не перекрещивая, требуется завести руки как можно дальше за спину, проведя одну подмышкой, а вторую — поверх плеча, одновременно производя резкий и шумный вдох. После этого вернуть руки в исходное положение и в тот же момент легко и медленно выдохнуть.

Вернувшись в исходную позицию, сразу же нужно повторить движения и вновь сделать шумный вдох, а затем развести руки и выдохнуть. Руки следует заводить далеко за спину, удерживая их параллельно друг другу. Продолжить упражнение по предложенной схеме: завести руки за спину и сделать вдох — принять исходное положение и выдохнуть.

Упражнение 5. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД И НАЗАД»

Исходная позиция: встать прямо, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу, руки свободно опустить вдоль туловища, голову поднять, плечи расправить.

Сделать небольшой наклон вперед, вывести руки перед собой, удерживая их на уровне колен, и одновременно сделать резкий и короткий вдох, после чего подняться, произведя пассивный и медленный выдох. Не останавливаясь, согнуть руки в локтевых суставах, поставить перед собой и завести за спину, слегка прогнувшись в пояснице. Стараясь удерживать руки параллельно, вновь произвести энергичный и короткий вдох. Затем принять первоначальное положение и одновременно выдохнуть.

Упражнение 6. «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ ВЛЕВО-ВПРАВО»

Исходное положение: встать прямо, ноги выпрямить и расставить чуть шире плеч, руки опустить вдоль туловища, пальцы расслабить, голову поднять, плечи расправить, мышцы живота напрячь, спину выпрямить.

Далее нужно повернуть голову в левую сторону и одновременно сделать резкий и короткий вдох, после чего принять исходное положение и медленно выдохнуть. Затем, не останавливаясь, следует повернуть голову вправо и в тот же момент с шумом вдохнуть, занять исходную позицию и спокойно выдохнуть.

Упражнение 7. «НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВЛЕВО-ВПРАВО»

Исходное положение: встать прямо, голову поднять, плечи расправить, руки свободно опустить вдоль туловища, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч, стопы поставить параллельно друг другу. При выполнении упражнения следует опираться на полную стопу. Мышцы живота нужно напрячь, ягодицы сжать.

Потом нужно наклонить голову к левому плечу и одновременно сделать короткий, шумный и резкий вдох, после чего медленно вернуться в исходное положение, плавно выдохнув. Далее, не прекращая движения, следует наклонить голову к правому плечу и в тот же момент отрывисто вдохнуть. После этого принять исходное положение, сделав плавный выдох.

Упражнение 8. «НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ ВПЕРЕД-НАЗАД»

Исходное положение: встать прямо, голову поднять, мышцы живота и ягодиц напрячь, плечи опустить и слегка развести, руки расслабить и свободно опустить вдоль туловища, ноги выпрямить и расставить на ширину плеч. Тяжесть тела должна приходиться на полные стопы, поставленные параллельно друг другу.

Потом надо наклонить голову вниз, стараясь максимально приблизить подбородок к груди, и одновременно сделать резкий и шумный вдох. После этого необходимо принять исходное положение, произведя произвольный выдох.

Упражнение 9. «ШАГАЕМ ВПЕРЕД»

Исходная позиция: встать прямо, голову поднять, плечи расправить, руки свободно опустить вдоль туловища, ноги выпрямить и поставить вместе, носки слегка развести. Вес тела должен при этом приходиться на полную стопу.

Сильным движением нужно согнуть в коленном суставе левую ногу, подтянуть ее к животу, правую немного согнуть в колене, присесть и одновременно произвести резкий и шумный вдох. Затем необходимо опустить левую ногу, в тот же момент самопроизвольно выдыхая.

Далее требуется согнуть в колене, выставить вперед и с силой подтянуть к животу правую ногу, левую при этом необходимо слегка согнуть в коленном суставе, присесть и в тот же момент произвести активный и энергичный вдох. Возвращаясь в исходное положение, опустить правую ногу и сделать медленный выдох.