**Консультация для родителей (законных представителей)**

**детей шестого и седьмого года жизни.**

**«Дыхательные упражнения по авторской методике Стрельниковой»**

**Упражнения по этой методике помогут вашему ребенку преодолеть чувство страха воды и боязнь глубины, научат его правильному ритмичному дыханию и выработают автоматизм задержки дыхания в воде. Это умение поможет вашему ребенку научиться плавать. Именно это умение забывается организмом после рождения, если его не поддерживали плаваньем в раннем возрасте.**

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.

*Воздействие на организм*

Такая гимнастика тренирует всю дыхательную систему, прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки.

Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, способствует:

* повышению двигательной активности, подвижности тела;
* обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;
* тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп,

гимнастика А. Н. Стрельниковой является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.

*Противопоказания*

* травмы головного мозга;
* травмы позвоночника;
* выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
* острое лихорадочное состояние;
* кровотечения;
* острый тромбофлебит;
* высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.

*Правила выполнения*

«Чем сильнее волна ударилась о берег, тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударит о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и естественнее происходит выдох и постепенно со временем он нормализуется»

(А. Н. Стрельникова).

Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.

Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно.

Вдох делается одновременно с движениями.

Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

*Методика проведения*

Занятия по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой следует проводить в небольшом помещении, при открытой форточке. В исходном положении нужно стоять прямо. Руки следует свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч.

 Вдохи должны быть короткими и мгновенными, «шмыгающими». Необходимо заставить ноздри смыкаться. При вдохах плечи должны не подниматься, а опускаться.

Начинать выполнение упражнений можно с 2–8 вдохов-движений, отдыхая в перерывах между ними 1–3 с и более в зависимости от состояния организма.

**Важно!**

При плохом самочувствии, слабости или обострении заболевания гимнастику необходимо делать сидя или лежа.

***Основной комплекс дыхательных упражнений.***

*Упражнение «Ладошки»*

Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.

Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.

*Упражнение «Большой маятник»*

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох.

*Упражнение «Повороты головы»*

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

*Упражнение «Ушки»*

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

*Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)*

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

**Если выполнять эти упражнения каждый день, то непременно ваш малыш научится безбоязненно и безопасно опускаться с головой под воду в ванне, бассейне, на реке и в море, автоматически, не задумываясь задерживать дыхание под водой, и благополучно всплывать для нового вдоха. Успехов вам!**