

***Консультация для родителей***

***инструктора по физической культуре (бассейн)***

***Грицаник Алены Юрьевны***

**Дышите на здоровье!**

***г.Салехард, 2023***

Дыхание - естественная функция организма. Мы настолько не замечаем, как мы дышим в покое, что не уделяем этому важному физиологическому процессу должного внимания. Между тем, многие эксперты считают, что, если приучить детей дышать правильно, это помогает:

* повысить выносливость и работоспособность
* ускорить физическое и умственное развитие
* преодолеть стресс
* снизить избыточный вес
* развить пластику и гибкость
* улучшить осанку

Существует много разных методик и дыхательных упражнений. С некоторого времени многие специалисты рекомендуют для детей использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой, которая, как выяснилось, служит профилактикой многих заболеваний. Изначально методика предназначалась для восстановления голоса у певцов, но затем были замечены положительные изменения и в других аспектах здоровья. Лично я считаю, что упражнения, описанные в данной методике, даже способны повлиять на быстрое усвоение дыхания при плавании.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей**

Обычно при выполнении физических упражнений физическое усилие совершается на выдохе, а в системе Стрельниковой - наоборот, каждому движению рук, ног, головы, мышц брюшного пресса, плечевого пояса и таза соответствует резкий и короткий вдох носом. Это как «шмыгать носом или нюхать воздух». Движения и вдохи выполняются короткими сериями по 8 раз. Затем следует расслабление и медленный, спокойный, почти неслышный выдох через рот. После этого выдерживается пауза 3–5 секунд, и упражнение повторяется снова. Ритм выполнения упражнений индивидуальный. Следить за ним помогает счет. Парадоксальное сочетание движений и дыхания в системе Стрельниковой способствует развитию респираторной мускулатуры, тренировке легких, активному насыщению организма кислородом и его эффективному использованию.

Для начального этапа достаточно трех упражнений, которые можно начинать с детьми четырехлетнего возраста:

**«Ладошки»**

Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3-5 секунд и повторение серии вдохов.

**«Погончики»**

Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов- 8 повторов. Пауза 3-5 секунд, затем повторение серии вдохов.

**«Насос»**

При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими- наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться- такие движения напоминают накачивание шины насосом.

**Будьте здоровы!**

При составлении консультации использовалась литература:

1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей  // Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области / Екатеринбург- 2016 год.
2. Минникова Н. В. Трофимова Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой со старшими дошкольниками // Наука-2020 / №4 (15)- 2017.
3. Серазетдинова Л. И., Утегенова Н. Р., Шайдуллина Г. Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Казань: Казанский  
   университет, 2016.