|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3. **«Насос».** И.П. встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.  Для более точного выполнения упражнения рекомендуется взять в руки свернутую газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.  Сделать подряд 4 наклонов-вдохов, после чего остановиться.  Данное упражнение выполняется стоя.  **Уважаемые родители!**  Вы можете обратиться в наше дошкольное учреждение за консультативной помощью к старшему воспитателю Бадановой Наталие Ивановне ежедневно с 8.00 до 15.42.  тел: 73-00-58,73-05-77 |  | | ***Рекомендации***  ***по проведению дыхательной гимнастики:***   * Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им. * Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак. * Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения. * Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.   **Внимание!!!**  При травмах и серьезных заболеваниях грудного и поясничного отдела позвоночника не рекомендуется делать без консультации врача упражнения «насос» и «кошка».            Если у  ребенка  травма  головы, эпилепсия, повышенное  внутричерепное  или внутриглазное  давление, заболевания  шейного отдела  позвоночника,  то нельзя  выполнять «повороты»,  «ушки»,  «насос»,  «большой»  и  «малый маятник»!!!          Первое время может возникать головокружение, поэтому новичкам рекомендуется проводить упражнения сидя  или лежа. | | **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  **«Детский сад № 13 «Теремок» города Новочебоксарска Чувашской Республики**  А.Н. Стрельниковой  *Памятка для родителей*  https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/068a/00033ad9-9fe2e99d/img13.jpg  подготовила: старший воспитатель: Баданова Н.И. | | |
|  | Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов [дыхательной](http://active-mama.com/dyxatelnaya-gimnastika-dlya-detej.html)  [гимнастики для детей.](http://active-mama.com/dyxatelnaya-gimnastika-dlya-detej.html) Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений  обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием  процесса вдыхания.  Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками).  Но оставим специалистам спор о том, насколько один метод физиологичнее и естественнее другого. Нас, как родителей, интересует, прежде всего, результат.  **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:   * 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 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.  С помощью этой удивительной гимнастики можно вылечить даже сильное [заикание у детей,](http://active-mama.com/detskoe-zaikanieh.html) не поддающееся другим методам воздействия (в том числе и гипнозу).  **С чего начать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой для детей?**  Осваиваем дыхательную гимнастику Стрельниковой, начав с трех базовых упражнений. Все они выполняются в ритме строевого шага (если вы имеете слабое представление, что это такое, послушайте любой марш).  **Техника**  **выполнения упражнений:**   * *воздух набирать через нос;* * *плечи не поднимать;* * *выдох должен быть длительным и плавным;* * *необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);* * *нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.* | | **Дыхательная гимнастика Стрельниковой**  **(упражнения, правила)**    ***1.«Ладошки».*** И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. **Помните!** Вдох носом – активный, выдох через рот — абсолютно пассивный, неслышный. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лёжа.    ***2.«Погончики».*** И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать. *Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лёжа.* |