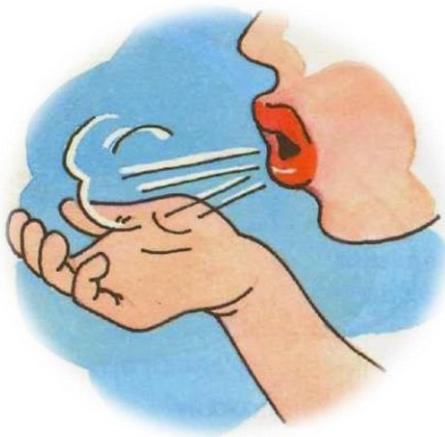


Консультация для родителей
«Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой».
Подготовила: Анохина И.В. – музыкальный руководитель
МБДОУ «Д/С №10».



Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в развитии оздоровления дошкольников.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи)
- формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох - длинный выдох)
- тренировка силы вдоха и выдоха
- развитие продолжительного выдоха

Работа над дыханием проводится перед пением или является самостоятельным видом деятельности. Я предлагаю вам разучить и использовать самим несложные упражнения А. Стрельниковой.



Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а впоследствии 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).

«Ладочки».

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 повернуты 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.

«Насос».

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».

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!»

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.

«Большой маятник!»

Наклонилась неваляшка. Но упасть – не упадет.

Даже если кот 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 к коленям – вдох. Выдох – возвращаемся назад.

На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» – вдох. Возвращаемся назад - выдох.

Литература: Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей.- М.: Айрис – пресс, 2007.

