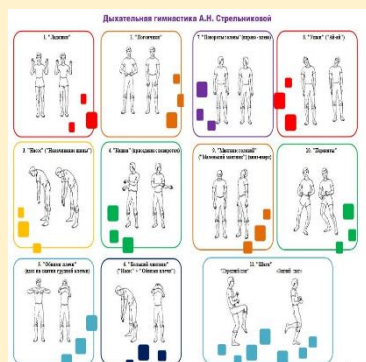


Консультация для родителей

«Дыхание и здоровье»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Одним из важнейших элементов здорового образа жизни является физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и укреплению здоровья. Целью дыхательной гимнастики является совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка

механизмов или составных компонентов дыхательного акта. В результате систематических тренировок вырабатывается привычка к определенной механике и типу дыхания в повседневной жизни. В условиях пандемии особенно важно уделять большое внимание дыхательным упражнениям, которые помогут быстро восстановиться после болезни, а может быть вы и не заболите вообще.

Предлагаю дыхание по методу А.Н.Стрельниковой. При выполнении данной гимнастики необходимо соблюдать основные правила:

- думать только о вдохе носом; он должен быть только через нос – шумным, резким, активным и коротким;
- выдох должен происходить через рот – пассивно, беззвучно после каждого вдоха;
- вдох делается одновременно с движениями;
- все вдохи-движения выполняются в ритме строевого шага на счет 8; за ребенка считает взрослый;
- гимнастические упражнения делаются стоя, сидя и лежа.

«Ладони»

И.п. стоя. Встать прямо, согнуть руки в локтях и «показать ладони зрителю» .
Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (делая хватательные движения). Сделать подряд 4 резких, ритмичных вдоха носом. Затем опустить руки и сделать перерыв на 3-4 секунды. Сделать снова 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

«Кошка»

И.п. встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Выполнять танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо-резкий, короткий вдох; затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо-влево, вдох справа-вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени следует слегка сгибать и выпрямлять. Руками делаются хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина прямая, поворот только в талии.

«Обними плечи»

И.п. стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Быстро, как бы обнимая себя за плечи, бросить руки навстречу друг другу до отказа и одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест; не нужно слишком широко разводить руки в стороны и напрягать их.

«Погончики»

И.п.: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать их к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу, делая как бы отжим от него. Сделать подряд 8 вдохов-движений. После паузы в 3-4 секунды снова проделать 8 вдохов-движений.

«Большой маятник»

И.п.: встать прямо, ноги чуть на ширине плеч. Наклониться вперед, руки тянутся к полу-вдох. И сразу без остановки 9(слегка прогнувшись в пояснице)

наклониться назад-руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяться вперед-откидывайтесь назад, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами. Не задерживать и не выталкивать выдох.

«Повороты головы»

И.п.: стоя, спина прямая, ноги чуть на ширине плеч. Повернуть голову вправо-сделать шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево- «шмыгнуть» носом с левой стороны. Вдох справа-вдох слева. В ходе выполнения упражнения голову следует поворачивать плавно (без остановки), шею не напрягать, вдох не тянуть. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

«Ушки»

И.п.: стоя, спина прямая, ноги чуть на ширине плеч. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу-шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу-тоже вдох. Чуть-чуть покачать головой, как будто кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. Вдохи делаются одновременно с движениями; выдох происходит после каждого вдоха (не открывая широко рот).