*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение №16 «Ягодка» ЯМР*

**Консультация**

**«Дышим интересно»**

(интеграция дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

с ритмической гимнастикой)

 Профилактика многих заболеваний и предпатологических состояний может осуществляться средствами физического воспитания. Один из путей решения проблемы – целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. Важное место в оздоровлении принадлежит дыхательным упражнениям, способствующим становлению и укреплению кардиореспираторной системы и на этом фоне – повышению работоспособности, общему развитию организма. Высоким оздоровительным потенциалом обладает хорошо известная система парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой, которая могла бы стать важным компонентом в физкультурно-оздоровительной работе.

 Наиболее благоприятный период для начала занятий дыхательными упражнениями приходится на возраст от 3 до 7 лет, когда только закладываются основы физической культуры личности, здорового отношения к себе, окружающему миру, формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, идет активный процесс познания себя.

 **Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой имеет высокий оздоровительный эффект, заключающийся в активизации носового дыхания, улучшении кислородного питания, стимуляции деятельности гладкой мускулатуры за счет накопления углекислого газа в организме.**

Для того чтобы преодолеть монотонность и двигательное однообразие гимнастики, ее можно интегрировать со средствами и методами ритмической гимнастики, а также музыки.

 Для детей с ограниченными возможностями допустимо выполнение любого доступного упражнения в любом положении. Для занятий гимнастикой Стрельниковой нет противопоказаний, она сочетается с различными видами физической нагрузки, кроме системы йоги, не рекомендуется применять ее с другими видами дыхательных гимнастик.

 Гимнастику лучше всего изучать в кругу, а при освоении можно ставить врассыпную.

**Упражнение «Ладошки»:**

Подражать мы будем кошке –

В кулачки сожмем ладошки.

**Упражнение «Насос»:**

Мы сейчас насос достанем –

Шину быстро накачаем!

**Упражнение «Ушки»:**

Головою покачаем -

Влево-вправо наклоняем.

**Упражнение «Кошка»:**

Кошка, кошка, кошка, брысь!

На дорожке не садись! Будьте здоровы!

*Консультация подготовлена по материалам журнала «Здоровье дошкольника»*

 Инструктор по физической культуре:

Крапивницкая Л.А.