* ***Александра Николаевна Стрельникова*** – оперная певица, преподаватель пения, автор ряда дыхательных упражнений. Обладательница патента "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса" (1972 г).

Стрельниковская дыхательная гимнастика -  детище нашей страны. Она известна во многих странах. Ее результаты поистине удивительны.   
 Создавалась она на рубеже 30-40х годов как способ восстановления певческого голоса.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – комплекс упражнений дыхательной системы, основанный на форсированном вдохе через нос. Одними из достоинств этой методики являются ее доступность и простота.

* Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. 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.Грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается.

При выполнении упражнений 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 заболевания:** дыхательной системы, сердечно - сосудистые заболевания, бронхиальную астму, гайморит, сахарный диабет, заболевания неврологического характера, вернуть потерянный голос и даже вылечить сильное заикание у детей.
* **Базовый комплекс состоит из 11 основных упражнений.**

Учителям в середине урока рекомендуется "пошмыгать" с учениками по - стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность, и легче усваивается материал.

**Правила гимнастики**

1.Резкий и энергичный вдох – основа методики.

2.Делайте произвольный выдох. Постарайтесь делать выдох через рот.

3.Выполняйте упражнения под счет. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы.

4.Делайте одновременно вдох и выполняемое движение.

5.Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем 3-5сек) и повторяем упражнение.

**Упражнение «Ладошки»**

Поверните ладони от себя и согните их в локтях так, что бы они были направлены строго вниз. Начинайте делать резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладошки в кулачки.

Делайте 8 резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

**Упражнение «Погончики»**

Поставьте руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустите руки вниз к полу. Отожмите кулаки и растопырьте пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены. Делайте 8резких вдоха. Отдохните 3-4 секунды и начинайте новую серию.

**Упражнение «Насос»**

Сделайте легкий поклон и одновременно - шумный и короткий вдох носом. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

**Упражнение «Кошка»**

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево. Приседание легкое, пружинистое. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

**Упражнение «Обними плечи»**

Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Мы как бы обнимаем себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгаем» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять.

**Упражнение «Большой маятник»**

Делаем «насос» и сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад – упражнение «обнимают плечи».

**Упражнение «Повороты головы»**

Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох . Затем поверните голову влево – шумный короткий вдох.

**Упражнение «Ушки»**

Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох.

**Упражнение «Маленький маятник»**

Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох.

**Упражнение «Перекаты»**

Левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок. Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом. Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом

**Упражнение «Передний шаг»**

Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота. На правой ноге в этот момент сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгните» носом.