**Мастер-класс для родителей**

**подготовительной к школе группы ОНР**

*Комплекс дыхательной гимнастики*

*(по методике А.Н. Стрельниковой).*

***Цель:*** *познакомить родителей с дыхательной гимнастикой Стрельниковой А.Н., ее значением, особенностями, влиянием на организм в целом и особой значимостью для детей ОНР; научить выполнению дыхательного комплекса в домашних условиях.*

**I. Вступительное слово воспитателя.**

Дыхание — сложный биологический процесс, который сопровождается потреблением кислорода и выделением углекислого газа. Оно является основой всего живого. Биологическая потребность в дыхании — базисная витальная потребность любого живого организма. В настоящее время все больше людей занимаются дыхательными гимнастиками для излечения от различных недугов. Ребенок, который научился глубоко и размеренно дышать во время упражнений, начинает и повседневной жизни использовать этот тип дыхания. Правильное дыхание очень полезно для формирования речевой и нервной системы. Ведь медленный выдох помогает снять напряжение, расслабиться и успокоиться.

Дыхательную гимнастику для детей часто называют парадоксальной. Основная суть этой системы заключается в том, что она предлагает обращать внимание при выполнении упражнений на характер и качество вдохов. Вдох считается самым главным ее элементом. Именно на нем базируется весь комплекс упражнений. Согласно ее системе грудная клетка во время вдоха не расширяется, а сжимается из-за наклонов, поворотов корпуса, обхватывания ребер руками. При этом усиливается вентиляция легких, которые начинают очищаться от скопившейся мокроты и застойного воздуха. Это помогает укрепить дыхательную систему и лечить многие легочные и бронхиальные заболевания. Нужно тренировать активный вдох и пассивный, самопроизвольный выдох. Во-вторых, при выполнении упражнения, нужно соблюдать одновременность движений и вдохов, не контролируя выдох, который должен быть произвольным. Не нужно мешать уходить выдоху после каждого вдоха сколько угодно и как угодно, однако лучше выдыхать ртом, а не носом. В-третьих, вдохи нужно повторять так, словно происходит накачивание камеры или надувание воздушного шара. Пауза между вдохами составляет около 2-3 секунд, а между выдохами — несколько больше. В-четвертых, для каждого ребенка количество вдохов подряд определяется индивидуально, но он должен делать столько вдохов, сколько ему это делать комфортно, легко и свободно. Рекомендуется при нормальном самочувствии дышать сериями по несколько вдохов.

**II. Демонстрация дыхательной гимнастики** (вместе с детьми и их родителями)

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для детей.**

Стрельникова предлагает детям начинать с трех первых базовых упражнений, которые выполняются в строевом ритме. Перед выполнением упражнений обязательно следует проветрить помещение.

*Упражнение «Ладошки»*: нужно стать прямо, руки до локтя опустить вдоль тела. При выполнении упражнения работают только кисти рук. Во время вдоха ладошки сжимаются в кулачки, словно стараются что-то взять. Делается четыре шумных коротких вдоха. Выдох осуществляется произвольно — через нос или рот. Серию вдохов сменяет 3-5 секундный отдых, после чего следует — еще серия, состоящая из четырех вдохов. Всего необходимо сделать 24 серии по 4 вдоха.

 *Упражнение «Погончики»*: нужно стать прямо, руки расположены вдоль тела, а кисти сжаты в кулачки. При вдохе кулачки резко разжимаются, словно отталкивают что-то от себя к полу. Делается по 8 шумных коротких вдохов, после чего следует отдых. Всего рекомендуется выполнять 12 повторов.

*Упражнение «Насос»:* нужно взять в руки палочку и приступить к выполнению пружинистых наклонов вперед. Вдох происходит во второй части наклона. После окончания наклона — вдох заканчивается. Вдохи нужно выполнять одновременно с наклонами ритмично, легко и часто. На выдох следует выпрямиться. Делается 8 вдохов без остановки, после отдыха упражнение повторяется. Всего выполняется 12 серий. Данное упражнение следует делать 3-4 раза в день. Оно считается самым результативным и помогает останавливать астматический и сердечный приступы.

 *Упражнение «Ушки»:* покачивание головой. При этом правым ухом нужно коснуться правого плеча, а левым — левого. Плечи остаются неподвижными.

*Упражнение «Малый маятник»:* кивание головой назад — вперед, вдох — вдох. Желательно его делать по 8, 16, 32 вдохов подряд, до тех пор, пока это получаться у ребенка легко.

*Упражнение «Кошка»:* движения напоминают кошку, которая крадется. Немного приседая, нужно переносить тяжесть тела сначала на левую ногу, затем на правую. При этом вдох выполняется в темпе шагов. Это упражнение может останавливать приступ астмы.

*Упражнение «Обними плечи»:* руки нужно поднять на уровне плеч, ладони повернуть к себе на уровне груди. Руки нужно бросать навстречу друг другу таким образом, чтобы левая рука ложилась на правое плечо, а правая — под левую подмышку. Движения выполняются в темпе прогулочных шагов. При этом короткие вдохи повторяются одновременно с броском. Рекомендуется сделать два раза по 96 вдохов

*Упражнение «Большой маятник»* представляет собой комбинацию «Насоса» и «Обними плечи». Оно выполняется в темпе шагов — делается наклон вперед, руки направлены к земле — вдох. При возвращении в исходное положение делается выдох. Затем делается наклон назад, а руки обнимают плечи на вдохе. Упражнение выполняется по два раза по 96. Первый раз упражнения начинаются с «Насоса», а второй — с «Обними плечи».

 *Упражнение «Полуприсяд вперед»:* нужно левой ногой сделать шаг вперед, перенести на нее вес тела, наклониться вперед и сделать вдох, скрещивая руки перед собой. После этого следует вернуться в исходное положение, делая выдох. Аналогично выполняется правой ногой.

*Упражнение «Полуприсяд назад»:* необходимо сделать левой ногой шаг назад, затем вес тела перенести на нее и вдохнуть. После этого следует вернуться в исходное положение и выдохнуть. То же самое выполняется с правой ногой.

**III.Отзывы родителей о дыхательной гимнастике.**

**IV. Общие рекомендации выполнения упражнений:** Дыхательная гимнастика подходит для детей 3-4 летнего возраста. Не стоит сразу выполнять целый комплекс упражнений на первых занятиях. Необходимо выбрать несколько самых интересных для ребенка. Так у него не появится ощущения, что гимнастика — это скучное и утомительное мероприятие. Лучше всего заниматься утром до завтрака и в вечернее время до ужина. После приема пищи можно выполнять упражнения не раньше, чем через час. Нежелательно делать гимнастику перед сном, потому что она сильно бодрит и потом будет проблематично уложить ребенка. Очень важно дыхательные упражнения выполнять правильно — вдох выполняется через нос, не поднимая плеч, а выдох происходит произвольно и медленно через рот.

 **V. Подведение итогов. Польза дыхательной гимнастики.** Результаты занятий гимнастикой Стрельниковой впечатляют. Она помогает в лечении многих недугов, усиливая результативность медикаментозных и альтернативных методов лечения. При выполнении упражнений происходит активизация иммунных сил организма. Гимнастика помогает развивать пластичность, гибкость и исправить нарушение осанки, помогает нормализовать температуру, волнение, давление, избавиться от сутулости, ликвидировать ночное недержание мочи. Также она помогает добиться положительной динамики при лечении заикания, которое занимает особое место среди многочисленных речевых расстройств. В связи с этим проблема адаптации этой гимнастики среди детей дошкольного возраста в современное время приобретает все большую актуальность.