**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

семинар-практикум для педагогов

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей.**

старший воспитатель Акимова Ю.М.

МБДОУ «Детский сад № 41» г. Энгельс

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, посредством ознакомления педагогов с новыми здоровьесберегающими технологиями.

**Задачи:** ознакомление педагогов с дыхательной гимнастикой А.Н.Стрельниковой; подготовка педагогов к внедрению новых здоровьесберегающих технологий.

**План:**

1. Актуальность введения новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с детьми дошкольного возраста.
2. Краткая характеристика дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.
3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей.
4. Практическая часть. Освоение базовых упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.

*Актуальность введения новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с детьми дошкольного возраста.*

 В настоящее время мы все чаще наблюдаем прогрессирующее ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Причин роста числа заболеваний много. Это плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и эмоциональные перегрузки. Развитие детей и создание условий, препятствующих ухудшению их здоровья в процессе обучения в дошкольном учреждении – одна из самых актуальных задач современной педагогики.

 Здоровье, физическая и умственная деятельность человека во многом зависят от дыхания. Правильное дыхание есть основа основ в жизнедеятельности организма. Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности особенно детского организма, т.к. усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Дыхательная система ребенка-дошкольника не достигла полноценного развития, дыхание у детей поверхностное, учащенное.

 Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать, что следует дышать через нос. Это очень важно, т.к. атмосферный воздух в носовых ходах согревается, увлажняется и частично очищается. Понятно, что воздух в помещении, где находятся дети и особенно, где проходят физкультурные занятия, должен быть свежим и чистым. Обычная прогулка многократно усиливает насыщение тканей организма кислородом, нехватка которого чаще всего резко ограничивает физические возможности детей.

При занятиях дыхательной гимнастикой развивается и совершенствуется диафрагмальное дыхание. Подвижность диафрагмы увеличивается, что способствует более полному расширению грудной клетки для большего забора воздуха. Детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов. Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, улучшая кровообращение. Научив ребенка-дошкольника управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения действуют отвлекающе и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость организма. Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

*Краткая характеристика дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.*

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. получила известность в конце 1970-х - 1980-х годов. В молодости Стрельникова А.Н. была певицей, но потеряла голос из-за перенапряжения голосовых связок.

Как педагог-вокалист Стрельникова А.Н. работала с певцами, ставила им голос, восстанавливала его звучание. Изначально этот метод был предназначен для лечения болезней, связанных с потерей голоса. Дальнейшая практика показала, что такая гимнастика помогает при многих заболеваниях, в том числе сердечно-сосудистых. Сущность метода заключается в разработке так называемого парадоксального дыхания.

Для того чтобы выполняемые упражнения оказались эффективными, необходимо выполнять вдохи с определенной частотой - 3 раза за 2 секунды.

Выдох, в отличие от вдоха, должен производиться без дополнительных усилий. Выполнять его можно через рот или нос.

В большинстве упражнений методики Стрельниковой А.Н. автор предлагает сочетать выдох с сильным сжатием грудной клетки с помощью напряжения соответствующих мышц.

При выполнении любого упражнения следует обратить внимание на вдох, выдох же может быть произвольным. Постепенное увеличение объема легких приводит к эффективной тренировке диафрагмы, повышению ее эластичности и способности к сокращениям.

Шумный короткий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения вовлекают в работу все части тела, происходит общая физиологическая стимуляция организма.

*Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей.*

Парадоксальная дыхательная гимнастика, включает четыре основных правила.

Правило первое вдох должен быть короткий и активный. От природы вдох слабее выдоха, поэтому надо тренировать активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, что будет поддерживать естественную динамику дыхания.

Правило второе не мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - лучше через рот, чем через нос. Необходимо тренировать короткие, частые активные вдохи, ритмично и легко.

Правило третье подряд следует проводить столько вдохов-движений, сколько не утомляет и доставляет удовольствие.

Правило четвертое подряд делать столько вдохов, сколько в данный момент можно сделать легко.

Увеличение объема воздуха, поступающего в легкие с каждым вдохом, способствует обогащению крови кислородом, улучшению функционирования всех внутренних органов, а также стимулирует деятельность головного мозга и крупных нервных узлов.

Чтобы занятия гимнастикой были успешными, необходимо проводить тренировки регулярно, а не от случая к случаю. Обычно через 10-12 дней можно заметить значительное улучшение функционирования органов дыхания и сокращений диафрагмы.

Как и любая оздоровительная методика, дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется выполнять при тяжелых тромбофлебитах, нарушениях свертываемости крови (врожденных и приобретенных), лихорадочных состояниях, высокой температуре тела. Перед началом регулярных тренировок целесообразно посоветоваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

Дыхательные упражнения по Стрельниковой можно выполнять уже с 3-4 лет. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, поэтому ее особенно рекомендуют детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

Перед обучением гимнастике по Стрельниковой научите ребенка правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Вместе с малышом понюхайте цветок, вдохните аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступайте к осваиванию трех базовых упражнений: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Упражнения необходимо делать в ритме строевого шага (подражая солдатам на марше, пошагайте 2-3 минуты на месте и тогда вы почувствуете ритм).

*Показ и выполнение комплекса упражнений.*

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает много упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на профилактику и лечение тех или иных заболеваний.

1. *Упражнение «Ладошки».* Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 4 серии по 8 вдохов).

2. *Упражнение «Погончики».* Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 4 серий по 8 вдохов.

3. *Упражнение «Насос».* Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 4 серии по 8 вдохов.

Будьте здоровы!

Использованы материалы: сборник «Если хочешь быть здоров», сост. А.А. Исаев. М.: Физкультура и спорт, 1988. М. Тарковский «Синоним жизни», В. Овсянников «Дыхательная гимнастика»

«Влияние гимнастики Стрельниковой А.Н. на формирование правильного дыхания детей старшего дошкольного возраста» (выпускная квалификационная работа) Белова А.Л. Специальность 050704 «Дошкольное образование» Научный руководитель: Гренке С.И. Мурманск, 2008

http://strelnikova.ru/ Центр дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.

http://folk-med.ru/dyihatelnaya-gimnastika-a-n-strelnikovoy.html