Выступление на педсовете по теме:

«Дыхательная гимнастика Стрельниковой».

Сообщение подготовила:

 воспитатель МАДОУ «Сказка»

 Магарамова Н. Б.

 Внедрение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет нам воспитателям использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваемости в группе. О популярности гимнастики Стрельниковой излишне много говорить, за границей ее называют «Русской национальной гимнастикой».

 Эта гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна. Гимнастика хорошо запоминается и после некоторой тренировки выполняется легко и свободно.

 В основе ее, как и любой гимнастики, - движение. Дыхательная гимнастика Стрельниковой представляет собой несколько сотен быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце движений со сжатой или не имеющей возможности расширяться грудной клеткой, т.е. в наклоне. В общепринятом смысле мы привыкли выполнять упражнения с точностью «до наоборот» - наклон – выдох, выпрямление – вдох. Вот почему методика называется «парадоксальная». Форсированный вдох через нос способствует очищению дыхательных путей от слизи и улучшает отхаркивание (по-видимому, благодаря усилению кровообращения в верхних дыхательных путях). Известно, что эффект от гимнастики больше у детей, чем у взрослых. Почему? Потому что у детей потенциал к выздоровлению выше.

 В детском саду дыхательную гимнастику Стрельниковой можно использовать в разных режимных моментах, исключая 20 минут до еды и один час после еды. Например, утренняя гимнастика, физкультминутки во время занятий, прогулки (при температуре воздуха 10-12 градусов тепла), после дневного сна, и, наконец, время ожидания.

 Ни для кого не секрет, что часть времени при смене режимных моментов дети проводят в ожидании. Так, перед музыкальными и физкультурными занятиями в зале дети иногда должны подождать, пока закончится занятие предыдущей группы. Именно эти несколько минут можно провести с пользой: сделать несколько упражнений. Гимнастика также позволяет направлять энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение ее на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

Уникальность этой методики состоит в том, что она очень проста и функциональна, овладеть элементарными упражнениями может и взрослый, и ребенок.

 Дыхательная гимнастика имеет необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

 Она полезна всем и в любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ. Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым!

Полезна эта гимнастика и всем педагогам. Кто из нас не терял голос от необходимости много говорить с детьми? Выполнение гимнастики поможет нам выдержать напряженный режим дошкольной жизни, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть и, кстати, избавиться не только от «профессиональных» фарингитов и ларингитов, но и от многих других заболеваний.

 Подводя итоги, хочу выделить преимущества гимнастики перед другими.

- Она хорошо сочетается со всеми упражнениями в: ходьбе, беге, особенно в плавании.

- Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.

- Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.

- Для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т.д.), помещения. Нужен только один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок – максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни.

- Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Занимайтесь дыхательной гимнастикой Александры Стрельниковой и будьте здоровы.

**Базовые правила при выполнении упражнений гимнастики Стрельниковой.**

1. "Гарью пахнет! Тревога!"

Резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше. Самая грубая ошибка - тянуть воздух, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.

2. Выдох - результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: "Гарью пахнет! Тревога!" И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушными. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

3. Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в темпоритме песен и плясок. И, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп: 60-72 вдоха в минуту. Вдохи громче выдохов. Норма урока: 1000-1200 вдохов, можно и больше - 2000 вдохов. Паузы между дозами вдохов - 1-3 секунды.

4. Подряд делайте столько вдохов, сколько сможете легко сделать в данный момент. Весь комплекс состоит из 8 упражнений.

Сначала - разминка. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд в темпе прогулочного шага "сотню" вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Вдох, как укол, мгновенный. Думайте: "Гарью пахнет! Откуда?" Чтобы понять гимнастику, делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом - вдох.

Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

**Главные движения:**

1. "Кошка". Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения - чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в которую сторону вы повернулись. и шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. "Насос". Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох - в крайней точке наклона. Кончился наклон - кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Вдох, как укол, мгновенный. Из всех наших движений-вдохов это самое результативное. "Насос" особенно эффективен при заикании.

3. "Обними плечи". Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая - левую подмышку, то есть, чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Думайте: "Плечи помогают воздуху". Руки не уводите далеко от тела. Они - рядом. Локти не разгибайте.

4. "Большой маятник". Это движение слитное, похожее на маятник: "насос"- "обними плечи", "насос"-"обними плечи". Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле - вдох, наклон назад, руки обнимают плечи – тоже вдох. Вперед - назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.

5. "Полуприседы". Одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзади чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох - короткий, легкий. Освоив движение, добавьте одновременные встречные движения рук.