**Здоровьсберегающие технологии.**

**Дыхательная гимнастика, как метод лечения и профилактики.**

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые, и прежде всего дыхание.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Тренируя шумный, короткий, активный вдох носом, она в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана всем детям и подросткам и как метод лечения, и как метод профилактики.

Как метод лечения: ее нужно делать два раза в день: утром и вечером по 1200 вдохов-движений до еды или через час-полтора после еды.

Как метод профилактики: по утрам вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость.

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

Гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным.

При регулярных тренировках можно добиться великолепных результатов у подростков, страдающих сколиозами. Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.

Основной комплекс

**"Ладошки"**

Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны!

Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.

Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

**"Погончики**"

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

**"Насос" "** ("Накачивание шины)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

**"Кошка"** ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

**"Обними плечи"** (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встерчного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

**"Большой маятник"** ("Насос" + "Обними плечи")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Артикуляционная гимнастика.

Упражнения:

1. **"Хомяк"** (язык поочередно упирается в правую и левую щеки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд)
2. **"Кружок"** Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека - под верхней губой - левая щека - под нижней губой
3. **"Лошадка"** (улыбнуться, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка "лошадка цокает копытами")
4. **"Самовар"** (сжать губы, надуть щеки, удержать воздух 2-3 секуны и выпустить через губы, произнося: "Пых!")
5. **"Толстячки-худышки"** (ребенок поочередно надувает и в.ягивает щеки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд)
6. **"Пароход"** (слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук "ы": "ы-ы-ы")
7. **"Покусаем язык"** (улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Покусывать кончик языка - покусывать середину языка - покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: "та-та-та");
8. **"Чистим зубы"** (Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны верхних и нижних зубов, имитируя чистящее движение. Так же "чистим" нижние и верхние зубы с внутренней стороны).

Дыхательная гимнастика (укрепляет дыхательные мышцы, способствует ощущению опоры на дыхании, тренирует артикуляционный аппарат можно использовать как дыхательную гимнастику для отдыха в процессе урока).

**Упражнения:**

* № 1. Короткий вдох по руке учителя и длинный замедленный выдох со счетом: 1, 2, 3, 4, 5... С каждым разом при повторении упражнения выдох удлиняется за счет увеличения ряда цифр и постепенного замедления темпа.
* № 2. Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, медленный выдох со счетом. При этом дети должны стремиться сохранить нижние ребра в положении вдоха, т.е. раздвинутыми.
* № 3. Короткий вдох при раздвижении нижних ребер, задержка дыхания, по руке учителя с мягкой атакой звука спеть один звук в пределах зоны примарного звучания и тянуть его ровным и умеренным по силе голосом. Сначала звук продолжается 2-3 с, затем постепенно удлиняется. Нижние ребра фиксируются в положении вдоха.

Логоритмическая гимнастика (форма активного отдыха для снятия напряжения после долгого сидения).

Кратковременные физические упражнения под музыку, вызывая возбуждение других отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбужденных отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.