Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 151

**Мастер класс**

**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей»**

Воспитатель:

Урмамбетова А.Т.

г. Екатеринбург

2024

**Мастер класс**

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей.**

**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.

**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.

Для первого занятия этих трех упражнений достаточно. На каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой.

Весь базовый комплекс состоит из 14 упражнений. Автор методики рекомендует делать по 3 «захода», включающих в себя все упражнения последовательно, но при нехватке времени можно ограничиться и одним или двумя «заходами».

Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через час.

Не стоит делать гимнастику Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично.

При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами), и не обращайте внимание на выдох – он должен происходить естественно!

Эффективность такой оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста зависит, прежде всего, от организации физкультурно–оздоровительной среды в группе дошкольного учреждения.

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!

**Список литературы:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007.

3. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.

4. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.

5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.

6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

7. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.

8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

9. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999.

10. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.

11. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.

12. Коваленко Н.В. Школа здоровья и развития: монография Н.В.Коваленко.-Новокузнецк: МОУ ДПО ИПК, 2007.

13. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе : Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся - М.: Вентана-Граф, 2008

14. Симкина, П.Л. Азбука здоровья : Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П.Л.Симкина, Л.В.Титаровский. – М.: Амрита-Русь, 2006

15. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно- воспитательного процесса» 1982г.

16. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004

17. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

18. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.

19. Орехова В. А.Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006.

20. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

21. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.

22. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение.

23. [http://www.shkolnymir.info/](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.shkolnymir.info%2F). О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

24. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.

25. Семенкова Т.Н. Реструктуризация сельской школы: опыт, проблемы, перспективы. Кемерово: КРИПК и ПРО. 2005.

26. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002.

27. Тукачёва С.И. Физкультминутки. Волгоград:Учитель. 2005.

**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