

Мастер-класс для воспитателей
Тема: «Стрельниковская дыхательная гимнастика, как средство оздоровления дошкольников»

Подготовила:
Воспитатель Надеждина О.В.

Для полноценного развития наших детей прежде всего нужно, чтобы ребенок был физически и психически здоров. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы. По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Наша задача: повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям). С помощью здоровьесберегающих технологий - дыхательной гимнастики, игрового массажа, пальчиковых игр, подвижных игр на воздухе, танцевальных движений под музыку, которые используются в детском саду ежедневно на занятиях и в режимных моментах, достигаем небольшого результата. И, как показал опыт нашей группы, с часто болеющими детьми, процент заболевания остаётся на прежнем уровне. Чтобы повысить защитные свойства детского организма, я разработала план работы кружка «Здоровячек». Сначала это были тематические занятия на развитие двигательной активности и конечно с весёлым настроением. В игре применялись разные здоровьесберегающие технологии. Я открыла для себя одну из самых эффективных - Стрельниковскую дыхательную гимнастику из опыта работы единственного ученика и творческого наследника доктора М.Н. Щетинина.

Цитаты из его статьи:

В 1974 году Александра Николаевна Стрельникова, известный московский педагог по постановке голоса, предложила свою «гимнастику вдоха». Для тренировки дыхательной мускулатуры, осуществляющий вдох, предлагается создать определенное сопротивление, что достигается тем, что во время вдоха сжимается грудная клетка. Известно, что вдох выполняется при движениях, расширяющих грудную клетку. Это 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. Для стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. Т. е. минимальный срок - максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни... Она полезна всем в любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ. Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым! » Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, и т. д. - и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма и восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых не стандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Воспитателям от автора:

Внедрение в деятельность ДОО здоровьесберегающих технологий позволяет использовать Стрельниковскую гимнастику как мощный фактор оздоровления детей и

снижения заболеваемости. Гимнастика также позволяет направить 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.

Универсальность стрельниковской гимнастики:

- лечебная и профилактическая
- оздоровительная и развивающая
- восстанавливающая силы и улучшающая настроение
- выполняется сидя, лежа, стоя
- в помещении и на улице
- выполняется как по частям, так и комплексно
- индивидуально и с группой детей
- не имеет противопоказаний
- очень результативна
- повышает внимание и улучшает память
- в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе
- улучшает речевое дыхание и звучность речи
- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи

Время и место стрельниковской дыхательной гимнастики в режиме дня детского сада

- может проводиться в любом месте, в любое время (исключая 20 минут до еды и один час после еды)
- на утренней гимнастике
- физкультурном занятии
- физминутке
- гимнастике после дневного сна
- в периоды «ожиданий»
- на прогулке (температура – выше 10-12°)

На прогулке гимнастика особенно полезна:

- свежий воздух
- есть возможность для индивидуальных занятий
- возможность использовать энергию детей в «мирных целях»
- организованный выход на участок и возвращение с прогулки можно провести «шмыгая носиками» во время ходьбы

Основные принципы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

- Принцип – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:
- Вдох – громкий, короткий, активный (шумно шмыгать носом, как бы нюхая)
- Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно)

Каждое упражнение выполняется с расслабленными мышцами тела.

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, поворачиваемся

– нюхаем. Дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой – это единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку.

Итак, я предлагаю вместе со мной сделать несколько упражнений из основного комплекса дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

1. «Ладочки»

Ладушки-ладочки,
Звонкие хлопошки.
Мы ладошки все сжимаем,
Носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем,
То свободно выдыхаем

2. «Погончики»

Вот погоны на рубашке,
Темный кожаный ремень.
Я теперь не просто мальчик-
Летчик я военный!

3. «Насос»

По шоссе летят машины-
Все торопятся, гудят.
Мы накачиваем шины,
Дышим много раз подряд.

4. «Кошка»

Мягонько ступают ножки,
Язычком ест вместо ложки,
Ты погладь её немножко - сразу замурлычет ... (кошка)

5. «Обнимашки» (*вдох на сжатие грудной клетки «Соедини локти!»*)

Ах, какой хороший я!
Как же я люблю себя!
Крепко обнимаю,
Носиком вдыхаю.

Все упражнения будем выполнять 4 раза по 4, с отдыхом 1-3 сек первый месяц ежедневных упражнений. Последующий месяц увеличиваем до 8 раз по 3 также с отдыхом 1-3 сек. Для того, чтобы мы увидели результат в профилактике заболеваний, большая просьба и в выходные выполнять с детьми эти простые, но очень эффективные упражнения. Очень полезно выполнять дыхательные упражнения во время прогулки на свежем воздухе при интенсивной ходьбе или стоя.

6. «Повороты головы» («Вправо-влево»)

Ёжик по лесу гулял
И цветочки собирал.
Справа – белая ромашка,
Слева – розовая кашка.
Как цветочки пахнут сладко!
Их понюхают ребятки.

7. «Ушки»

Ай - ай – ай!

Проказник мишка

Разбросал по лесу шишки!

Будем головой качать,

Носом правильно вдыхать.

8. «Маятник головой»

Тик – так! Тик – так! Стучат часы,

И маятник качается.

У наших добрых малышей

День новый начинается!

9-10. «Перекаты» *(сначала с правой, затем левой ноги)*

Мы умеем танцевать,

Носом правильно вдыхать.

А теперь учиться будем

Перекаты выполнять!

Эти упражнения практически не имеют противопоказаний. Их могут выполнять даже тяжелобольные люди, можно выполнять сидя и лежа. Насморк и кашель не дает освобождения от выполнения этих упражнений. Перечислю только несколько пунктов лечебного воздействия упражнений по Стрельниковой:

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Способствует восстановлению центральной нервной системы;
- Улучшает дренажную функцию бронхов;
- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Укрепляет иммунную систему;
- Профилактика ОРЗ, ОРВИ заболеваний;
- Активизирует работу ЖКТ.

Литература: Статьи М.Н. Щетинина из Интернет – ресурса.