**Мастер-класс для педагогов на тему**

**«Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой А.Н.»**

**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.

Дыхание — сложный биологический процесс, который сопровождается потреблением кислорода и выделением углекислого газа. Оно является основой всего живого. В настоящее время все больше людей занимаются дыхательными гимнастиками для излечения от различных недугов. Ребенок, который научился глубоко и размеренно дышать во время упражнений, начинает и повседневной жизни использовать этот тип дыхания. Правильное дыхание очень полезно для формирования речевой и нервной системы. Ведь медленный выдох помогает снять напряжение, расслабиться и успокоиться.

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, 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.

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.

Перед выполнением упражнений обязательно следует проветрить помещение.

*Упражнение «Ладошки»*: нужно стать прямо, руки до локтя опустить вдоль тела. При выполнении упражнения работают только кисти рук. Во время вдоха ладошки сжимаются в кулачки, словно стараются что-то взять. Делается четыре шумных коротких вдоха. Выдох осуществляется произвольно — через нос или рот. Серию вдохов сменяет 3-5 секундный отдых, после чего следует — еще серия, состоящая из четырех вдохов. Всего необходимо сделать 24 серии по 4 вдоха.

 *Упражнение «Погончики»*: нужно стать прямо, руки расположены вдоль тела, а кисти сжаты в кулачки. При вдохе кулачки резко разжимаются, словно отталкивают что-то от себя к полу. Делается по 8 шумных коротких вдохов, после чего следует отдых. Всего рекомендуется выполнять 12 повторов.

*Упражнение «Насос»:* нужно взять в руки палочку и приступить к выполнению пружинистых наклонов вперед. Вдох происходит во второй части наклона. После окончания наклона — вдох заканчивается. Вдохи нужно выполнять одновременно с наклонами ритмично, легко и часто. На выдох следует выпрямиться. Делается 8 вдохов без остановки, после отдыха упражнение повторяется. Всего выполняется 12 серий. Данное упражнение следует делать 3-4 раза в день. Оно считается самым результативным и помогает останавливать астматический и сердечный приступы.

 *Упражнение «Ушки»:* покачивание головой. При этом правым ухом нужно коснуться правого плеча, а левым — левого. Плечи остаются неподвижными.

*Упражнение «Малый маятник»:* кивание головой назад — вперед, вдох — вдох. Желательно его делать по 8, 16, 32 вдохов подряд, до тех пор, пока это получаться у ребенка легко.

*Упражнение «Кошка»:* движения напоминают кошку, которая крадется. Немного приседая, нужно переносить тяжесть тела сначала на левую ногу, затем на правую. При этом вдох выполняется в темпе шагов. Это упражнение может останавливать приступ астмы.

*Упражнение «Обними плечи»:* руки нужно поднять на уровне плеч, ладони повернуть к себе на уровне груди. Руки нужно бросать навстречу друг другу таким образом, чтобы левая рука ложилась на правое плечо, а правая — под левую подмышку. Движения выполняются в темпе прогулочных шагов. При этом короткие вдохи повторяются одновременно с броском. Рекомендуется сделать два раза по 96 вдохов

*Упражнение «Большой маятник»* представляет собой комбинацию «Насоса» и «Обними плечи». Оно выполняется в темпе шагов — делается наклон вперед, руки направлены к земле — вдох. При возвращении в исходное положение делается выдох. Затем делается наклон назад, а руки обнимают плечи на вдохе. Упражнение выполняется по два раза по 96. Первый раз упражнения начинаются с «Насоса», а второй — с «Обними плечи».

 *Упражнение «Полуприсяд вперед»:* нужно левой ногой сделать шаг вперед, перенести на нее вес тела, наклониться вперед и сделать вдох, скрещивая руки перед собой. После этого следует вернуться в исходное положение, делая выдох. Аналогично выполняется правой ногой.

*Упражнение «Полуприсяд назад»:* необходимо сделать левой ногой шаг назад, затем вес тела перенести на нее и вдохнуть. После этого следует вернуться в исходное положение и выдохнуть. То же самое выполняется с правой ногой.

Занятия гимнастикой Стрельниковой помогают в лечении многих недугов, усиливая результативность медикаментозных и альтернативных методов лечения. При выполнении упражнений происходит активизация иммунных сил организма. Гимнастика помогает развивать пластичность, гибкость и исправить нарушение осанки, помогает нормализовать температуру, волнение, давление, избавиться от сутулости. Также она помогает добиться положительной динамики при лечении заикания, которое занимает особое место среди многочисленных речевых расстройств. В связи с этим проблема адаптации этой гимнастики среди детей дошкольного возраста в современное время приобретает все большую актуальность.