Консультация для педагогов

«Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой»

Уже давно всем известно, что упражнения на развитие дыхания играют важную роль в развитии оздоровления дошкольников.

Дыхательной гимнастикой можно заниматься детям с 3 – 4 лет Её можно делать стоя, сидя, а в тяжёлом состоянии даже лёжа. В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании. Никогда не бросайте эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день и вам не понадобятся лекарства.

Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей:

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе:

- хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;

- сахарный диабет;

- болезни сердца;

- язвенная болезнь (в стадии ремиссии);

- заболевания неврологического характера.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Цель обучения детей дошкольного возраста дыхательной гимнастике по методу А.Н. Стрельниковой:

- способствовать укреплению здоровья детей и приобщению к здоровому образу жизни.

Принцип гимнастики А.Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

• вдох – громкий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая);

• выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать вообще запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха;

• каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма.

Комплекс дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой):

«Большой маятник! («Игрушка – неваляшка»)

Наклонилась неваляшка,

Но упасть – не упадет.

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке:

Что внутри у неваляшки?

Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «раз» - слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся в коленям – вдох. Выдох – возвращаемся назад.

На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» – вдох. Возвращаемся назад - выдох.

«Насос» (Накачиваем шины)

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

Дети стоят слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки «накачивают насос» –движение вниз - вдох. И.п. – выдох.

«Кошка» (приседание с поворотом)

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь её немножко –

Сразу замурлычет кошка.

И.п. как в 1 упр. На счет «раз» - поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение – вдох. Выдох – И.п. на счет «два» - движение в другую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Обними плечи!»

(вдох на сжатие грудной клетки «Соедини локти!»)

Ах, какой хороший я,

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю

Носиком вдыхаю!

И.п. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая рука ниже левой.

На счет «раз» - обнимаем себя так, чтобы локти сблизились.

Меняем положение рук.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Погончики»

Вот погоны на рубашке,

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Я военный летчик!

И.п. – то же. Руки в кулачках, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» - с силой толкаем кулаки вниз и выпрямляем пальчики – вдох.

Возвращаемся в исходное положение.