

*(Выступление на районном семинаре педагогических работников  
дошкольных образовательных учреждений 24.05.2017 год)*

## **Мастер-класс "Использование элементов дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой с детьми с ОВЗ дошкольного возраста"**

Серикова А.М.  
воспитатель МБДОУ д/с № 3  
комбинированного вида

**Цель:** познакомить воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой с детьми дошкольного возраста; обучение приемам проведения дыхательной гимнастики.

А.Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

**Дыхательная гимнастика** по методике А.Н.Стрельниковой— это система упражнений направленная на оздоровление организма.

Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

— насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

— нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма.

Данная гимнастика способствует:

-повышению работоспособности, выносливости детей;

-развитию психических процессов;

-формированию, развитию двигательных умений и навыков;

-развитию общей и мелкой моторики;

-и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 лет. Но упражнения можно выполнять и болеющим подросткам, и взрослым. По сути, заниматься можно всей семьей. Для первого занятия с малышом достаточно трех упражнений, постепенно увеличивая нагрузку. Заниматься автор советует дважды в день после ужина (но не перед сном) и перед завтраком.

**Основные правила при проведении гимнастики:**

1. Думать только о вдохе, тренировать только его. Вдох должен быть шумным, резким и коротким (носом, губы сомкнуты, плечи не поднимаются) .
2. Выдох должен происходить после каждого вдоха самостоятельно и желательно через рот. Не надо задерживать или выталкивать выдох. Он должен проходить сам собой. Шумного выдоха не должно быть.
3. Вдох делается одновременно с движениями рук, ног, туловища, головы. Все вдохи-движения надо делать в темпе-ритме строевого шага.

Итак, начнем. Представьте себе, что вы почувствовали неприятный запах, может быть дыма, и вы активно нюхаете воздух, чтобы определить, что это за запах и откуда он идет.

Мы сегодня так играем –  
Нюхать воздух начинаем.  
Чем же пахнет? Не понять –  
Нужно носиком **вдыхать**.  
Вдох – вдох –вдох -вдох.  
Очень пахнет – ох-ох!

#### **Упражнение «Шаги».**

И. п.: дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинаем дышать, - взволнованно, быстро, активно! Вдохи шумные и короткие. Делайте носом **втягивающие дыхательные движения**. Необходимо следить за крыльями носа, они должны втягиваться. Сначала осваиваем **дыхание**, потом начинаем ходьбу. На счет «раз» подняли согнутую в колене правую ногу, носок ступни – в пол, на левой ноге слегка присели – вдох! Опустили правую ногу на пол; левая нога в этот момент тоже выпрямилась в колене – выдох. То же с левой ноги.

Носом вдох, а после - выдох,  
Дышим глубже, а потом  
Марш на месте, не спеша,  
Коль погода хороша.

#### **Упражнение «Ладочки»**

Ладушки – ладошки,  
Звонкие хлопошки.  
Мы ладошки все сжимаем,  
Носом правильно **вдыхаем**.  
Как ладошки разжимаем,

То свободно **выдыхаем**.

И. п.: встать прямо, показать ладошки *«зрителю»*, при этом локти опустить. На счет *«раз»* - хватательные движения ладошками (сжимают в кулачки, одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделать паузу – отдохнуть 3-5 секунд. 4 раза по 4 вдоха-движения.

### **Упражнение «Погончики»**

И. п.: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. На счет *«раз»* с силой толкаем кулаки вниз к полу (*руки распрямить, пальцы растопырить, но в стороны руки не отводим*) – вдох! Возвращаемся в и. п. – выдох уходит пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

А погоны на рубашке,  
Тёмный кожаный ремень,  
И ботинки, и фуражку  
Чистить будет мне не лень!

### **Упражнение «Повороты» («вправо- влево»)**

И. п.: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, смотрим перед собой, руки опущены. На счет *«раз»* слегка поворачиваем голову вправо – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет *«два»* слегка поворачиваем голову влево – тоже вдох! Шею во время поворотов ни в коем случае не напрягать. Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (*или в размеренном ритме ходьбы на месте*). Упр. Можно делать сидя. С осторожностью дети с травмами головы и позвоночника.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

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

### **Упражнение «Ушки»**

И. п.: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. На счет *«раз»* слегка наклонить голову к правому плечу – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, на счет *«два»* слегка наклонить голову к левому плечу – тоже вдох! Выдох уходит между наклонами. Упр. можно выполнять сидя. Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

### **Упражнение «Кошка» (приседание с поворотом)**

И. п.: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены. Приготовились выполнять крадущиеся, осторожные движения кошки. На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги согнуты в коленях, а кисти рук делают одновременно хватательные движения *(кулачки резко сжимаются)*) - вдох! После – ноги распрямляются, кулачки разжимаются, верхняя половина возвращается – выдох уходит пассивно. На счет «два» - повторить те же движения слева.

При плохом самочувствии **упражнение «Кошка»** рекомендуется выполнять сидя. Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

Выгнет спинку- почешите!

Мяу-мяу поспешите!

Снова с бантиком игра?

Мне мышей ловить пора.

### **Упражнение «Насос» («накачивание шины»)**

И. п.: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а немного перед собой. На счет «раз» слегка наклоняемся вниз – руки, выпрямляясь лёгким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох. Наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые. «два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина слегка наклонена – выдох ушел пассивно.

Норма: 4 раза по 4 вдоха- поклона.

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины,

Дышим много раз подряд.

### **Упражнение «Обними плечи»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Кисти обеих рук развернуты ладонями к себе и подняты перед грудью, немного ниже шеи. на счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизилась друг над другом в одном месте – вдох!. Вдох – максимально шумный и короткий. Выдох пассивный – ртом.

Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме *(или в размеренном ритме ходьбы на месте)*.

Ах, какой хороший я!

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю,

Носиком **вдыхаю**.

### **Упражнение «Большой маятник»**

И. п.: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, спина прямая. На счет «раз» слегка наклон вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям - вдох! Возвращаемся в и. п., но слегка наклоняемся назад, прогибаясь в пояснице, на счет «два» запрокидываем голову вверх и сверху – вдох! Мы себя как бы обнимаем. **Вдыхайте** носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох.

Нетрудно заметить, что это сложное движение распадается на два уже освоенных вами **упражнения** («Насос» и «Обними плечи») и действительно напоминает маятник: вперед-назад.

Желаю всем удачи.

Спасибо за внимание!