

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №4 с. Чаадаево»**

**Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой  
в работе с детьми дошкольного возраста.**

**Мастер – класс**



**Муромский район**

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (без речи)
- формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох - длинный выдох)
- тренировка силы вдоха и выдоха
- развитие продолжительного выдоха

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в развитии оздоровления дошкольников. Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками). 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. С помощью этой удивительной гимнастики можно вылечить даже сильное заикание у детей, не поддающееся другим методам воздействия (в том числе и гипнозу). Правда, для этого к основному комплексу индивидуально подбираются специальные упражнения.

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральная педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии и для оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на « Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

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

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

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

### **«Ладочки»**

Стихотворение для разучивания, выполняется упражнение без стихотворения.

Ладушки ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

*Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты к « зрителю».*

*На счет « раз» - хватательные движения ладошками ( сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох.*

*На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха - выдоха. Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем. Норма 4 раза по 4 вдоха- выдоха.*

### **«Погончики»**

Руки в кулаки сжимаем-  
Теперь руки вниз толкаем-  
Кулачки тут разжимаем-  
Воздух носиком вдыхаем.

*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.*

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

Подражать мы будем кошке  
В кулачки сожмем ладошки  
Коготки мы выпускаем,  
Мышку быстро мы поймаем.

*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.*

### **«Насос» (накачиваем шины)**

Въехали на горку-стоп!  
Колесо спустило-хлоп!  
Шину быстро накачаем,  
Воздух мы внизу вдыхаем

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

### **«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 сблизилась.*

*Меняем положение рук.*

*Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.*

**«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*

#### **4. «Любопытная Варвара»**

*Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова. Вдох и поворот головы выполняются в размеренном ритме ходьбы на месте.*

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо

Чем же пахнет не понять,

Нужно носиком вдыхать

## 5. «Ушки»

*Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому и левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой.*

Головою покачаем-

Влево-вправо наклоняем.

Плечи мы не поднимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

## 6. «Сад-огород»

*Смотрим вверх-вдох, смотрим вниз-вдох. Нюхаем фрукты вверху на дереве, овощи- внизу на грядке.*

Вверх мы голову поднимем-

Фрукты спелые увидим,

А внизу растет редиска

И капуста близко- близко.

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.

Литература: Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей.- М.: Айрис – пресс, 2009.