**Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой в ДОУ**

***Актуальность внедрения новых здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОУ. Польза дыхательной гимнастики.***

В настоящее время мы всё чаще наблюдаем прогрессирующее ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Причин роста числа заболеваний много. Это плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и эмоциональные перегрузки. Развитие детей и создание условий, препятствующих ухудшению их здоровья в процессе обучения в ДОУ – одна из самых актуальных задач современной педагогики.

Здоровье, физическая и умственная деятельность человека во многом зависят от дыхания. Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности особенно детского организма, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом.

Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Необходимо напоминать, что дышать надо только через нос. Это очень важно, так как атмосферный воздух в носовых ходах согревается, увлажняется и частично очищается. Понятно, что воздух в помещении при занятиях должен быть свежим и чистым. Обычная прогулка многократно усиливает насыщение тканей организма кислородом, нехватка которого резко ограничивает физические возможности.

На занятиях дыхательной гимнастикой развивается и совершенствуется диафрагмальное дыхание. Подвижность диафрагмы увеличивается, что способствует более полному расширению грудной клетки для большего забора воздуха. При этом детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов, что способствует оптимизации и нормализации работы всех систем растущего организма. Научив ребенка управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения действуют отвлекающее и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое или поверхностное дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка или замедление дыхания.

Польза дыхательной гимнастики велика. Сейчас все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов. Так и мы начали использовать дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой с детьми старшего дошкольного возраста.

***Краткая характеристика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой***

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой получила известность в конце 1970-х – начала 1980-х годов и была разработана для восстановления и расширения диапазона голоса у профессиональных певцов. Дальнейшая практика показала, что такая гимнастика наряду с восстановлением и улучшением звучания голоса не только снимает усталость и повышает жизненный тонус, но и помогает при самых различных заболеваниях. Широкую известность эта методика получила благодаря стараниям ученика и последователя стрельниковской дыхательной гимнастики, Щетинина М.Н. Это уникальный метод естественного оздоровления всего организма.

Сущность его заключается в разработке так называемого парадоксального дыхания. Для того, чтобы выполняемые упражнения были эффективными, необходимо выполнять вдохи с определенной частотой – 3 раза за 2 секунды: быстрый вдох через нос – свободный выдох. Делая вдох, вы словно шмыгаете, как во время насморка. Выдох же должен производиться без дополнительных усилий, легко и выполнять его можно через рот или нос.

При выполнении любого упражнения все внимание следует обратить на шумный короткий вдох и движения, сжимающие грудную клетку. Всё занятие походит под счёт в одном темпе (темп маршировки). Вдохи с движениями – это подходы. Их число должно быть кратно 4-ём (от 4 до 32). Между ними должна соблюдаться пауза (3-4 секунды). Число вдохов с движениями в одной серии должно равняться 96. Это считается нормой. Методика состоит из 11 упражнений. Начальные или подготовительные из них 3: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Если вы их освоите, то даже этого будет хватать, чтобы стать здоровее и энергичнее. Затем можно продолжить освоение методики.

***Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для дошкольников***

Парадоксальная дыхательная гимнастика включает 4 основные правила.

*Правило первое:* вдох должен быть коротким, частым и отрывистым, и только носом. От природы вдох слабее выдоха, поэтому надо тренировать активные вдохи шумно, ритмично и легко. Нюхать воздух как собака след.

*Правило второе:* вдох идёт одновременно с движением в ритме строевого шага, при этом не контролировать самопроизвольный естественный выдох.

*Правило третье:* следует проводить столько вдохов-движений подряд, сколько не утомляет и доставляет удовольствие дошкольнику. Для детей достаточно 8-16 серий.

*Правило четвертое:* не выполнять упражнения мимоходом.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для дошкольников может использоваться утром в качестве утренней зарядки и после дневного пробуждения, ведь она оказывает бодрящее и тонизирующее действие, снимает апатию, усталость и вялость. Методику применяют для лечения и профилактики многих заболеваний дыхательной системы (в том числе бронхитах, пневмонии и астмы), болезней сердечно-сосудистой системы и проблем неврологического характера.

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. 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 (том числе и гипнозу). Та же ситуация со зрением. Регулярные занятия не только останавливают падение зрения, но и помогают улучшить на 2-3 диоптрии. Здесь к основному комплексу подбираются еще и специальные упражнения.

Дыхательная гимнастика для детей может применяться с 3-4 лет, верхних же границ для нее не существует – упражнять её можно в любом возрасте, в любое время суток, в любом удобном месте и в любом исходном положении (сто, сидя и даже лежа). С профилактической целью хватает одного сеанса в день, а с лечебной – двух раз – утром и вечером по полчаса за 30-40 минут до еды. Чтобы занятия гимнастикой были успешными, необходимо проводить их систематически и 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 А.Н. Стрельниковой имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется применять при тромбофлебитах в период обострения, внутренних кровотечениях, лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях, высокой температуре тела. Перед началом регулярных тренировок целесообразно посоветоваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

Обучая дошкольника дыхательным упражнениям Стрельниковой, необходимо соблюдать 4 основные правила, изложенные ранее. Для начала научите ребенка правильно вдыхать воздух, только носом, отрывисто и коротко и только затем приступайте к осваиванию трех базовых упражнений – «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Все упражнения делаем в ритме строевого шага. Пошагайте 2-3 минуты на месте, чтоб почувствовать ритм.

1. Упражнение «Ладошки».

И. п. – стойка, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Отрывисто вдохнуть 4 (8) раза. На каждый короткий вдох ладони хватательным движением сжать в кулаки, затем плавный выдох (3-4сек), раскрывая ладони. Повторить упражнение 24 (12) раза. Всего должно быть 96 вдохов. В методике они называются «сотней».

1. Упражнение «Погончики».

И. п. – узкая стойка ноги врозь, кисти в кулак на уровне не выше пояса. Сделать 8 коротких вдохов, на каждый вдох разжимая кулаки в сторону пола. Повторить упражнение 12 раз с отдыхом между подходами в 3 – 4 секунды.

3. Упражнение «Насос».

И.п. – стоя, спина прямая, руки свободно опущены вдоль тела, также свободна опущена вниз голова, шея расслаблена. Сделать 8 коротких шумных вдохов, на каждый из которых слегка наклониться. Повторить упражнение 12 раз с отдыхом между подходами в 3 -4 секунды.

Литература:

1. Лавров Н.Н. Дыхание по Стрельниковой. Ростов н/Д., 2014.

2. Морозова Н.Ю. Как преодолеть заикание. М., 2002.

4. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М., 2014.