Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка – детский сад №21 г.Россоши Воронежской области

Материалы открытого просмотра по теме

***Дыхательная гимнастика «Кошкин дом» в средней группе***

 ***(по методике Стрельниковой А.Н.)***

 Воспитатель:Филимонова Е.П.-ВКК

 2022-2023г.г

**Комплекс дыхательной гимнастики по методике А.Н.Стрельниковой для детей средней группы (4 -5 лет)**

 Дети часто заболевают инфекционно-вирусными заболеваниями, сталкиваются со сложностями в своевременном усвоении знаний. Один из способов профилактики и укрепления здоровья детей — дыхательная гимнастика для дошкольников.

 Заболевания системы дыхания у детей – слишком распространенное явление.

 В осенне-весенний период эта дыхательная гимнастика будет являться отличным источникам профилактики ОРЗ и ОРВИ, а так же поможет, только что переболевшему ребенку, быстро восстановить здоровье.

  Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система  малыша будет развиваться правильно.

А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;

- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;

- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: ребёнок учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

         А чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);

      А чтобы не произошла гипервентиляция легких, необходимо внимательно следить за правильностью выполнения  упражнений ребенком.

**Цель данного комплекса:**

профилактика и укрепление здоровья детей 4 – 5 лет.

 **Задачи:**

* развивает дыхательную мускулатуру, координацию движений, мышцы рук и позвоночника;
* укрепляет носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц;
* способствует правильному ритмичному дыханию. Все упражнения комплекса выполняются стоя и в движении.

**Конспект занятия на основе дыхательной гимнастики «Кошкин дом» для дошкольников ( по Стрельниковой)**

**Вводный этап.**

Ребята мы сегодня идем в гости ,а к кому ,вы узнаете отгадав загадку.

Даже по железной крыше

Ходит тихо, тише мыши

На охоту ночью выйдет

И, как днем, все видит.

Часто спит ,а после сна

Умывается она. (Кошка)

В: Правильно мы отправимся в гости к кошке, в кошкин дом.

Упражнение «Рок-н-ролл». Передний шаг, задний шаг (все упражнения выполняются по две «восьмёрки», т. е. 16 раз).

1. И. п. — встать прямо, руки опущены вдоль тела.
2. Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге, вдох.
3. Вернуться в исходное положение, пассивный свободный выдох.
4. Присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

В: Мы встретились с хозяйкой дома — кошкой и обнялись с ней.
Упражнение «Обними плечи».

1. И. п. — встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.
2. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно).
3. На выдохе вернуться в исходное положение.

В: Давайте потанцуем, повеселимся с хозяйкой дома.
Упражнение «Кошка».

1. И. п. — встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты.
2. Делать лёгкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево.
3. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону.
4. На выдохе вернуться в исходное положение.

В: Понюхали в доме кошки цветочки.
Упражнение «Насос».

1. И. п. — встать прямо, руки опущены.
2. Слегка наклониться вперёд, округлить спину, опустить голову и руки.
3. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона.
4. Плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение. <…>

В: И вдруг мы почувствовали запах дыма. Дымом пахнет!
Упражнение «Повороты головы».

1. И. п. — встать прямо, руки опущены.
2. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох.
3. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

В: Ай-ай-ай, пожар!
Формирование навыков произнесения предложений на одном выдохе.

1. Дети произносят предложения на выдохе в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции.
2. Вдох. На выдохе произносят: тили-бом, тили-бом, загорелся кошкин дом!

В: На помощь едут пожарные, первая машина.
Упражнение «Перекаты», впереди правая нога.

1. И. п. — правая нога впереди, левая — на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела — на обеих ногах.
2. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу.
3. Слегка присесть на ней — вдох.
4. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.
5. Слегка присесть на ней — вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполняется 8 раз без остановки.
6. Поменять ноги.

В: Едет вторая машина.
Упражнение «Перекаты», впереди левая нога.

В :Пожарные потушили пожар и спасли кошкин дом, потому что мы с вами ребята вовремя вызвали пожарных ,почувствовав запах дыма.

Вы молодцы!

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

Существуют разные комплексы дыхательных упражнений, основанные на совокупности приёмов: глубоком и поверхностном дыхании, его задержке и искусственном затруднении. Но в дошкольных учреждениях наиболее широкое распространение получила гимнастика А. Стрельниковой.

***Александра Николаевна Стрельникова была педагогом-вокалистом. И при тяжёлой болезни с приступами удушья ей помогла специальная актёрская гимнастика. Именно на ней она основала свою методику, которая впоследствии была запатентована.***

**Общая суть гимнастики состоит в том, что при вдохе грудная клетка вовсе не расширяется, а, напротив, сжимается, поскольку одновременно выполняются соответствующие движения — наклоны, повороты и пр.**За счёт этого кислород попадает в самые отдалённые области лёгких. Автор методики обращает ключевое внимание исключительно на качество вдохов (они должны быть шумными и резкими), а выдохи считает их естественным последствием.

Упражнения Стрельниковой доказали свою эффективность при терапии не только дыхательных заболеваний (у детей, в том числе), но также патологий сердечно-сосудистой и нервной системы, ЖКТ. Положительный результат наблюдается даже при лечении детского заикания, причём в тяжёлых формах). Кроме того, при выполнении комплекса задействуется почти вся мускулатура тела, что способствует формированию у дошкольников правильной осанки, развивает гибкость.

Полный комплекс Стрельниковой включает в себя более десятка упражнений, однако в ДОУ воспитанникам обычно предлагаются 3 базовых:

1. «Ладошки». Исходное положение (И. п.) — стоя, руки согнуты в локтях, а сами локти опущены. Производится 4 коротких вдоха, параллельно ребёнок сжимает кисти в кулачок, будто захватывая и удерживая какой-то предмет. Далее перерыв в несколько секунд. Необходимо выполнить 24 подхода.
2. «Погончики». И. п. — стоя, руки опущены вдоль тела, а кисти сжаты в кулачки. Выполняется 8 коротких вдохов, в процессе каждого из них кулачки резко разжимаются. Рекомендуется сделать 12 подходов с перерывом в несколько секунд.

«Насос». И. п. — стоя, в руки можно взять палку. Параллельно с вдохом дошкольники делают пружинистые наклоны, на выдохе же выпрямляются. Серия состоит из 8 вдохов и наклонов, далее перерыв в несколько секунд. Всего 12 подходов.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия.

 Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на весь организм человека.

 При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

1. ВДОХ – «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгайте носом, как бы нюхая запах) .

2. ВЫДОХ – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот. Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено. Если вы будете думать о выдохе – собьетесь! Выдох – это уходящий вдох.

3. В дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями («вдох – движения»): хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем и т. д.

*Освоение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой* рекомендуется начинать с упражнений «Ладошки», «Погончики», «Насос».

При применении комплекса дыхательных упражнений *необходима* *определенная последовательность выполнения основного комплекса упражнений*. Гимнастику начинаем с разминочных упражнений: «Ладошки», «Погончики», «Насос» и т. д. После упражнения «Кошка» следует включить упражнение «Обхвати плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты» и в последнюю очередь «Передний шаг» и «Задний шаг».

 Дыхательные упражнения выполняются *во время разных*

*режимных моментов.* На *прогулке* дыхательную гимнастику проводят при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра.

* на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении;
* есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой;
* реализуется потребность детей в движении;
* после окончания гимнастики внимание детей еще «собрано», они слушают и слышат слова воспитателя.

 Для того, чтобы выполняемые упражнения оказались эффективными, необходимо выполнять вдохи с определенной частотой - 3 раза за 2 секунды. Выдох, в отличие от вдоха, должен производитьс

я без дополнительных усилий. Выполнять его можно через рот или нос.

 Гимнастику можно проводить и в ходе непосредственной-организованной деятельности по физической культуре после продолжительного бега, прыжка.

**Основной комплекс дыхательных упражнений**

**Упражнение «Ладошки»**



Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу.

Норма: 24 раза по 4 вдоха носом, или 12 раз по 8 вдохов, или 3 раза по 32 вдоха.

Упражнение «Ладошки» выполняется стоя.

**Упражнение «Погончики»**



Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (на пояс), пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

Сделать подряд 8 вдохов-движений, затем отдохнуть 3–4 с и снова сделать 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений, или 6 раз по 16 вдохов-движений, или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Погончики» можно делать сидя, стоя или лежа.



**Упражнение «Насос»**

Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.

Для более точного выполнения упражнения рекомендуется взять в руки свернутую газету или палку и представить накачивание шины автомобиля. Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

Сделать подряд 8 наклонов-вдохов, после чего остановиться, отдохнуть 4–5 с и снова выполнить 8 упражнений.

Данное упражнение выполняется стоя.

**Упражнение «Кошка»**

Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.

Упражнение напоминает крадущуюся за воробьем кошку. Сделать легкое пружинистое танцевальное приседание и одновременно поворот вправо с резким и коротким вдохом. Затем выполнить такое же приседание с поворотом влево. Кисти рук держать на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делать руками хватающее движение.

Кисти рук не следует отводить далеко от пояса, чтобы корпус не «заносило» на поворотах. При повороте вправо слегка присесть – вдох, колени выпрямить – выдох. Повернуться влево, слегка присесть, кистями рук сделать легкое сбрасывающее движение – вдох. Сразу же после этого выпрямить колени – пассивный выдох. При выполнении упражнения следить за тем, чтобы спина была абсолютно прямой, поворот – только в области талии.

Упражнение «Кошка» выполняется стоя.



**Упражнение «Обхвати плечи»**

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука оказывается одна над другой, причем не важно, какая над какой. Не следует менять положение рук, а также широко разводить их в стороны и напрягать.

Сразу же после короткого вдоха руки должны слегка расходиться в стороны, не доходя при этом до исходного положения. В момент вдоха локти сходятся на уровне груди, образуя как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе воздух должен уходить абсолютно пассивно. Таким образом, одновременно с каждым обхватыванием необходимо «шмыгать» носом.

После нескольких недель тренировок при выполнении упражнения в момент встречного движения рук можно слегка откидывать голову назад.

*Важно!*

*В начале освоения стрельниковской дыхательной гимнастики не рекомендуется делать упражнение «Обхвати плечи» в течение 2–3 нед, тренироваться следует без него. Когда все остальные упражнения уже освоены и выполняются без затруднений, можно включить в комплекс данное упражнение.*

Упражнение «Обхвати плечи» выполняется стоя.

**Упражнение «Большой маятник»**

Это упражнение представляет собой комбинацию упражнений «Насос» и «Обхвати плечи», каждое из которых делается 2 раза подряд, переходя друг в друга.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох. И сразу, без остановки, слегка прогнувшись в пояснице, выполнить наклон назад, руками обхватить плечи – вдох. Наклониться вперед – вдох, откинуться назад – вдох. Выдох происходит в промежутке между вдохами, при этом не следует его задерживать или «выталкивать».



**Упражнение «Повороты головы»**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.



**Упражнение «Ушки»**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

*Внимание!*

*При выполнении упражнений по методике Стрельниковой выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.*

При выполнении упражнения следует стоять ровно и смотреть прямо перед собой и как бы мысленно кому-то говорить: «Ай-ай! Как не стыдно!». Плечи при этом необходимо попытаться удержать в абсолютно неподвижном состоянии (это упражнение напоминает «Китайского болванчика»). Выдох должен уходить пассивно в промежутке между вдохами, но голову при этом посередине не останавливать.

**Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)**



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

**Упражнение «Перекаты»**



Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь левая нога прямая, вся тяжесть тела падает на нее. Согнутая в колене правая нога находится спереди на носке для поддержания равновесия и согнута в колене (на нее не опираться). Приседая на левой ноге, одновременно сделать короткий шумный вдох носом. Снова перенести тяжесть на стоящую впереди правую ногу.

Менять положение ног (переставлять их) следует либо после каждой «тридцатки» (в таком случае упражнение выполняется 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложность необходимо набрать две «сотни» вдохов-движений, по «сотне» на каждую ногу.

При выполнении упражнения «Перекаты» следует соблюдать следующие правила:

– приседание и вдох делаются строго одновременно;

– вся тяжесть приходится только на ту ногу, на которой совершается приседание;

– после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела на другую ногу;

– приседания должны быть легкими, пружинистыми. Низкие приседания делать нельзя!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

**Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.

После приседания обе ноги должны на одно мгновение принять исходное положение. Поднять вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка присесть – вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются – пассивный выдох.

В этом упражнении следует не просто маршировать, а слегка приседать, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимается вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Одновременно с каждым приседанием и подъемом согнутого колена вверх можно делать свободное встречное движение кистями на уровень пояса.

Выполнение упражнения «Передний шаг» должно напоминать танец рок-н-ролл. Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя или лежа.

**Упражнение «Задний шаг»**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Во время выполнения упражнения руки либо висят вдоль туловища, либо кистями рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений

основного комплекса

* Если упражнения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой трудно выполнять или возникают мышечная боль, одышка, слабость, головокружение, то упражнения выполняются неверно. Чаще всего – это стремление вдохнуть побольше воздуха, чего не следует делать.
* При появлении одышки в начале занятия (примерно через 15–20 мин) рекомендуется выполнить упражнения «Кошка», «Повороты головы», «Насос».
* Рекомендуется измерять температуру тела до начала занятий дыхательной гимнастикой. Она должна приходить в норму после каждой тренировки, снижаясь на 0,5 °С, если не превышала 39 °С.