**Особенности использования дыхательной гимнастики**

**А.Н. Стрельниковой в работе с детьми-логопатами**

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Дыхательная гимнастика на занятиях — это отличное средство для поддержания здоровья и отличного настроения детей. Этот вид занятий позволяет насыщать клетки организма кислородом. Если ребенок научится дышать правильно, то он без труда сможет собой управлять. Особенно полезны занятия дыхательной гимнастикой детям, которые имеют слабый иммунитет, хронический бронхит, астму и также особенность часто простужаться. Дыхательная гимнастика на уроках позволяет быстро возбуждать кору головного мозга, вследствие чего улучшается активность на занятиях.

Метод А.Н. Стрельниковой является лидером среди всех существующих сегодня дыхательных техник 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).

Но оставим специалистам спор о том, насколько один метод физиологичнее и естественнее другого. Нас, педагогов, интересует, прежде всего, результат.

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.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей 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 . Правда, для этого к основному комплексу индивидуально подбираются специальные упражнения.

С чего начать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой для детей?

Осваиваем дыхательную гимнастику Стрельниковой, начав с трех базовых упражнений. Все они выполняются в ритме строевого шага (если вы имеете слабое представление, что это такое, послушайте любой марш).

**«Ладошки» (упражнение для разминки)**

Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела.

При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук.

Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов. Всего их надо сделать 96 (в методике это количество носит название «сотни»): всего 24 раза по 4 вдоха.

**«Погончики»**

Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола.

Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

**«Насос»**

Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся.

Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – общие рекомендации

* Перед проведением дыхательной гимнастики помещение необходимо проветрить;
* Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда;
* Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
* Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.
* Необходимо следить, чтобы не надувались щёки.
* Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений, многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

Для первого занятия этих трех упражнений достаточно. На каждом последующем можно разучивать еще по 1 упражнению из комплекса Стрельниковой. Начинать гимнастику всегда надо упражнениями «Ладошки» и «Погончики».

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».

При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе (он выполняется с сомкнутыми губами) и не обращайте внимание на выдох – он должен происходить естественно!

Список использованной литературы.

* Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
* Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.
* Яковлева Л. , Юдина Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2.