Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 350 г. Челябинска»

454138 г. Челябинск, проспект Победы, 306 а. Тел.741 – 12 – 12

mdoy350\_kurch@mail.ru

**Тема педагогического опыта**

**«Влияние техник дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н. на формирование правильного дыхания детей дошкольного возраста»**

**Автор: Инструктор по физической культуре**

**Филатова Ю. В.**

**Введение**

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья  дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.  
 Ритм современной жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Постоянное воздействие на организм стрессов, повышенных нагрузок, загрязненного воздуха, шума, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов значительно сокращает продолжительность и качество жизни.  
 За последние пять лет резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра гигиены и охраны здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей – хронически больные. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ.

Различные нарушения функции дыхания встречаются не реже, чем, например, плоскостопие или искривление позвоночника. Однако заболевания органов дыхания в большинстве случаев обнаруживаются не так быстро в связи с тем, что эти органы сравнительно редко испытывают максимальную нагрузку. В то же время эти нарушения и недуги обусловлены недостаточностью функции дыхательных мышц.

Внедрение здоровье сберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения. Это определило выбор темы для опыта моей работы«Влияние гимнастики Стрельниковой А. Н на формирование правильного дыхания детей старшего дошкольного возраста».

**Цель опыта работы** - выявить влияние гимнастики Стрельниковой. А.Н. на формирование правильного дыхания у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи опыта:**

1. Изучить теоретические аспекты проблемы влияния гимнастики Стрельниковой А.Н. на формирование правильного дыхания у детей старшего дошкольного возраста;
2. Подобрать и апробировать комплексы упражнений дыхательной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста;
3. Определить методические рекомендации по использованию комплексов дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н. для воспитателей и родителей.

**Объект исследования** - средства физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Предмет исследования** - влияние гимнастики Стрельниковой А.Н. на формирование правильного дыхания детей старшего дошкольного возраста.

Как сохранить и укрепить здоровье детей дошкольного возраста -   вопрос, который пытаются решить как педиатры, так и педагоги.  
 Профилактика простудных заболеваний, повышение защитных сил организма — главное, над, чем необходимо работать в детском саду!

1. **Глава. Теоретические основы формирования правильного дыхания у детей дошкольного возраста.**

Легендарные врачи античного мира Гиппократ, Асклепиад, Геродикос, Гален, Цельс и другие широко рекомендовали для восстановления здоровья и просветления ума с физическими упражнениями и водными процедурами и дыхательные техники. Дыхательные техники были инструментом, позволяющим достичь полного физического и духовного совершенства.

По мнению Малахова Г.П., большинство самых популярных дыхательных методик имеет китайские или индийские корни. Сегодня их известно около 100 видов. Современные авторы, такие как Кокосов А.Н., Черемнов В.С., Хван.Ю., Шапкин.М., Лукьянова.Е., ГрирЧайлдерс, лишь модифицировали и адаптировали проверенные системы.

Изучением правильного дыхания занимались Бутейко.К.П., Кокосов.А.В.. Черемнов.В.С., Малахов.Г.П., Хван.Ю., школа Сам Чон До., Норбеков.. Порфирий Иванов.. Стрельникова. А.Н.

Дыхание занимает одно из основных мест среди оздоровительных дисциплин. Например, с помощью дыхания Стрельниковой ставят певцам голос, лечат астму и некоторые другие заболевания, методом Бутейко лечат астму, гипертонию и множество других болезней, занятия йогов и цигун позволяют человеку контролировать психические процессы. Различные техники дыхания можно использовать как для укрепления организма, так и для совершенствования личности. Кроме того, управляя процессом дыхания, можно научиться управлять своим организмом.

В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

* нижнее, или " брюшное", " диафрагмальное" (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений, в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);
* среднее, или " реберное" (в дыхательных движениях участвует межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается);
* верхнее, или " ключичное" (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы, в основном вентилируются верхушки легких и немного - их средняя часть);
* смешанное, или " полное дыхание йогов" (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких);

Таким образом, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, а также регуляции температуры тела. Кроме того, они принимают участие в выработке физиологически активных веществ, играющих определенную роль в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

У детей, часто болеющих простудными заболеваниями, имеющих хронический насморк, преобладает –нижнегрудное и брюшное дыхание. Грудная клетка расширена к низу и в стороны, верхняя часть уплощена. Осанка обычно вялая, с " крыловидными" лопатками, выпуклым животом. Все мышцы спины и живота ослаблены.

Формирование правильного дыхания играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей дошкольного возраста.

Особенности дыхательного процесса у детей дошкольного возраста. Ребенок рождается с относительно незрелой дыхательной системой.

В процессе развития детского организма, где-то к 2-3 годам, ребра приобретают косое направление. Грудная клетка растет быстрее легких, и дыхание становится более глубоким, но все еще остается частым, около 30 движений в минуту. При увеличении нагрузки дыхание еще больше учащается.

У детей 3-6 лет дыхание определяется как подвижностью диафрагмы, так и грудной клетки. Ребенок дышит медленнее, при необходимости - глубже.

После 6 лет большинство детей имеет грудной тип дыхания, умеет регулировать и приспосабливать его частоту и глубину в зависимости от обстоятельств.

Легкие ребенка растут непрерывно, в основном за счет увеличения альвеолярного объема. Почти параллельно росту массы идет повышение и общего объема легких. У детей первого года жизни объем легких равен 65-67 мл, к 8 годам он увеличивается в 8 раз, а к 12-в10.

Таким образом, формирование правильного дыхания у детей дошкольного возраста зависит от знания воспитателем особенностей дыхательного процесса и использованием ***разнообразных средств:***

* дыхательные упражнения;
* оздоровительный бег;
* дыхательные гимнастики по Бутейко К.П., Стрельниковой А.Н.
  1. **Характеристика дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н.**

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. получила известность в конце 1970-х - 1980-х годов. В молодости Стрельникова А.Н. была певицей, но потеряла голос из-за перенапряжения голосовых связок.

Как педагог-вокалист Стрельникова А.Н. работала с певцами, ставила им голос, восстанавливала его звучание. Изначально этот метод был предназначен для лечения болезней, связанных с потерей голоса. Дальнейшая практика показала, что такая гимнастика помогает при многих заболеваниях, в том числе сердечно-сосудистых. Сущность метода заключается в разработке так называемого парадоксального дыхания.

Для того чтобы выполняемые упражнения оказались эффективными, необходимо выполнять вдохи с определенной частотой - 3 раза за 2 секунды.

Выдох, в отличие от вдоха, должен производиться без дополнительных усилий. Выполнять его можно через рот или нос.

В большинстве упражнений методики Стрельниковой А.Н. автор предлагает сочетать выдох с сильным сжатием грудной клетки с помощью напряжения соответствующих мышц.

При выполнении любого упражнения следует обратить внимание на вдох, выдох же может быть произвольным. Постепенное увеличение объема легких приводит к эффективной тренировке диафрагмы, повышению ее эластичности и способности к сокращениям.

Шумный короткий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения вовлекают в работу все части тела, происходит общая физиологическая стимуляция организма.

Таким образом, парадоксальная дыхательная гимнастика, включает четыре основных правила.

Правило первое вдох должен быть короткий и активный. От природы вдох слабее выдоха, поэтому надо тренировать активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, что будет поддерживать естественную динамику дыхания.

Правило второе не мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - лучше через рот, чем через нос. Необходимо тренировать короткие, частые активные вдохи, ритмично и легко.

Правило третье подряд следует проводить столько вдохов-движений, сколько не утомляет и доставляет удовольствие.

Правило четвертое подряд делать столько вдохов, сколько в данный момент можно сделать легко.

Чтобы занятия гимнастикой были успешными, необходимо проводить тренировки 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 Стрельниковой А.Н. имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется выполнять при тяжелых тромбофлебитах, нарушениях свертываемости крови (врожденных и приобретенных), лихорадочных состояниях, высокой температуре тела. Перед началом регулярных тренировок целесообразно посоветоваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

Таким образом, воздействие гимнастики Стрельниковой А.Н. на организм заключается в следующем.

Короткие форсированные вдохи через нос направляют воздух на всю глубину легких, от верхушек до основания. Выдохи через рот при этом происходят естественно.

1.Активизируется и тренируется мышечный аппарат диафрагмы и грудной клетки, восстанавливаются их расстроенные функции;

2.В клетках и тканях организма восстанавливается нарушение крова и лимфообращение, естественно регулируются обменные процессы, проходит застой крови в органах брюшной и грудной полости;

3. Методика проведения дыхательной гимнастики по Стрельниковой А.Н. с детьми дошкольного возраста. Дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А.Н. можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте;

4.Гимнастика тренирует отдельные мышцы и их группы, служащие для замыкания проходов или раскрытия отверстий в дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной системах, половых органах, в кровеносных и лимфатических сосудах;

5. В коре головного мозга нормализуются процессы возбуждения-торможения и подкорковые структуры. Частые короткие энергичные вдохи, сопровождаемые проведением упражнений, стимулируют приток воздуха в мозг, улучшают кровообращение и обеспечивают мозговые клетки кислородом, что благотворно влияет на психоэмоциональное состояние;

Большое внимание, я уделяю дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Выполнение гимнастики помогает выдерживать напряженный режим жизни, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть.

Гимнастика Стрельниковой, является мощным фактором оздоровления детей и снижения заболеваемости, увеличения их работоспособности, повышает внимание, улучшает память.

**2 Глава. Определение влияния дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н. на формирование правильного дыхания детей старшего дошкольного возраста.**

***Диагностика определения частоты дыхания у детей старшего дошкольного возраста***.

Мояработа была проведена на базе МАДОУ№ 350г. Челябинска с 1 февраля по 29 февраля. В исследовании приняли участие дети старшего дошкольного возраста из группы «Рябинушка» и рекомендованные старшей медсестрой дошкольного учреждения, в связи с частыми респираторными заболеваниями.

***Список детей:***

Кулешова Вика6 лет

Зайцева Даша6 лет

Скутина Аня6 лет

Абрамкин Никита5,5 лет

БлагихМиша5,5 лет

Юшкин Рома5,5 лет

Алыбаев Денис6 лет

Ильин Егор-6 лет

Полиенко Лева 6 лет

Макарова Алена 5,5 лет

Мной был проведен констатирующий опыт, целью которого, было определить частоту дыхания детей старшего дошкольного возраста. Для определения частоты дыхания использовался тест предложенный Покровским. В.И.

***Содержание теста.***

Для определения частоты дыхания нужно положить одну руку на грудную клетку, другую на живот. Следует учитывать каждый подъем грудной клетки или живота в течение 1 минуты, что соответствует количеству дыхательных движений за это время. Подсчет частоты дыхательных движений производится за 1 минуту до физической нагрузки. К 5-7 годам частота дыхания составляет 23-25 вдохов в 1 минуту , 26-30 - учащенное дыхание, 17-22 - замедленное дыхание.

***Состояние дыхания:***

Вика. К.21 вдох замедленное

Аня. С.25вдохов норма

Никита. А.25 вдохов норма

Миша. Б.27 вдохов учащенное

Рома. Ю.19 вдохов замедленное

Денис. А.23 вдоха норма

Егор. И.19 вдохов замедленное

Лева. П.29 вдохов учащенное

Алена. М.24 вдоха норма

Даша. З.25 вдохов норма

Критерии частоты дыхания:

Норма - 5 человека

Учащенное - 2 человека

Замедленное - 3 человека

***По результатам констатирующего эксперимента можно сделать следующие выводы:***

* у пятерых детей из десяти отобранных для эксперимента частота дыхания в норме;
* три ребенка с замедленной частотой дыхания, и двое детей с учащенной частотой дыхания.

Дальнейшая работа будет вестись с пятью детьми имеющих отклонения в системе частоты дыхания, в связи с повышением вероятности заболевания детей.

***Формирование правильного дыхательного процесса у детей старшего дошкольного возраста:***

Исходя из полученных результатов, выявленных в ходе констатирующего эксперимента, нами была разработана система комплексов дыхательных гимнастик по методике Стрельниковой А.Н. (Приложение №1)

Данная система включает в себя два комплекса дыхательной гимнастики. Каждый комплекс рассчитан на две недели:

* в первую неделю комплекс разучивается, и длительность его 20 минут;
* во вторую неделю в комплекс вводятся усложнения, увеличивается дозировка упражнений и вводится новое упражнение. Длительность увеличивается до 30 минут.

Данные комплексы проводятся без использования оборудования, в проветренной комнате, одежда детей облегченная.

Упражнения дыхательной гимнастики проводятся с детьми старшего дошкольного возраста инструктором по физической культуре во вторую половину дня.

***Проведение комплексов дыхательной гимнастики показало что:***

1. Упражнения детям были интересны и выполняли они их с бодрым настроением;
2. Более быстро и легко выполнялись упражнения "Ай-ай", " Повороты головы", "Ладошки", "Погончики", "Насос", "Малый маятник";
3. Небольшое затруднение вызвали такие упражнения " Обними плечи", " Кошка", "Большой маятник", " Задний шаг".

После проведения второго комплекса, дети научились владеть своим телом, больше его расслаблять, меньше допускали ошибок, вдох совпадал с движением. Следует учитывать на занятиях, чтоб нагрузка строго дозировалась, в зависимости от физического состояния детей, упражнения закреплялись дома под руководством родителей, которые должны сами правильно делать дыхательные упражнения, чтоб заниматься с ребенком дома.

С целью знакомства родителей с данной методикой мною была подготовлена консультация для родителей «Дыхательная гимнастика для часто болеющих детей Стрельниковой А. Н».

Также я распространяю свой опыт среди педагогов дошкольного учреждения. Провожу мастер-классы технологии правильного дыхания по Стрельниковой для детей дошкольного возраста. Разработала консультацию для педагогов «Дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н».

По окончанию проведения комплексов я провела итоговое тестирование определения частоты дыхания у экспериментальной группы.

Тест показал, что у трех детей с замедленной частотой дыхания, частота дыхания увеличилась до нормы. У двоих детей на начало эксперимента наблюдалось воздухоучащенное дыхание, а в конечном тестировании они также показали норму частоты дыхания.

Абсолютно все в жизнеобеспечении человеческого организма зависит от процессов газообмена, от дыхания. Чтобы газообмен происходил в оптимальном режиме, необходимо, чтобы органы дыхания были чистыми и способными эффективно работать.

Гимнастика Стрельниковой, является мощным фактором оздоровления детей и снижения заболеваемости, увеличения их работоспособности, повышает внимание, улучшает память.

Выполнение гимнастики помогает выдерживать напряженный режим жизни, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть.

**Заключение**

Здоровье людей – основная ценность всего человечества. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

Регулярное занятие дыхательной гимнастикой позволит детям чувствовать себя лучше.

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Бутейко, гимнастика, заимствованная из хатха-йоги, и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений. В этом и отличие гимнастики Стрельниковой от других.

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений.

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений, легка в освоении.

Поэтому влияние гимнастики Стрельниковой. А.Н. на формирование правильного дыхания у детей старшего дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:**

1. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика для детей Стрельниковой. - М., 2007
2. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательной гимнастики, комплексы утренних зарядок – Волгоград: Учитель, 2009 г.
3. Горькова Л. Г., Обухова А. А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.: «5 за знания», 2005
4. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
5. Лавров Н. Н. Дыхание по Стрельниковой. – Ростов-на-Дону.- Феникс.- 2003 г.
6. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства // Дошкольное воспитание. – 2004.- №1. 114-117.
7. Малахов Г. П. Основы здоровья.- М.: АСТ: Астрель, 2007.
8. Яковлева Л., Юдиной Р. Дошкольное воспитание. – 1997. - №2. – С. 14- 20.
9. Г. Зайцев. Уроки Мойдодыра. / С. – Петербург, «Детство-Пресс», 2003.
10. Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья. – М. Медицина, 1984.
11. И. Н. Кочетковская «Метод Бутейко. Опыт внедрения в медицинскую практику» Патриот, - М.: 1990
12. Одинцова Т. С. Заикание у детей. – Ростов-на-Дону. – Феникс. – 2000.
13. Селиверстов В. И. Психокоррекционные и дидактические основы логопедических занятий. – М.: Владос. -1994.
14. Новикова Е. Л. Здоровье сберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.; 1999.
15. КлимоваТ. В. Здоровье сберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ

**Приложение 1.**

***Система комплексов дыхательной гимнастики по методике СтрельниковойА.Н. для детей старшего дошкольного возраста, на февраль месяц.***

***Комплекс № 1***

* *1."Ладошки"*

И.п: основная стойка. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

Раз!- делаем хватательное движение ладошками и одновременно с движением - шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха - ладошки разжимаются (пальцы не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или рот (кому как удобно).

Два! - снова сжимаем ладошки в кулаки и шумно на всю комнату нюхаем воздух. Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладошки сами разжимаются - абсолютно пассивный выдох уходит через нос или рот.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулачки, - затем отдохнем 3-5 секунд, и снова на 4 счета делаем 4 шумных вдоха носом и сжатием кулачков.

Норма: 4раза по 4 вдоха движения. Это будет 16 раз.

* *" Погончики"*

И.п: основная стойка. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

Раз! - с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение, при этом выдох уходит абсолютно пассивно через рот или нос.

Два! - снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются - вдох!

Делаем подряд 4 шумных, коротких вдоха - движения на 4 счета, отдохнуть 3-5 секунд.

Норма: 4 раз по 4 вдоха-движения, т.е. 16 раз.

* *" Насос"*

И.п: основная стойка. Стоять прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки внизу.

Раз! - наклон туловища в сторону - шумный вдох, руки скользят по боковой поверхности тела.

Два! - наклон туловища в другую сторону с шумным одновременным вдохом.

Выдох выходит пассивно через рот или нос.

Делаем подряд 4 раза по 4 вдоха-движения, отдохнем 3-5 секунд и снова делаем вдохи - наклоны.

Норма: 4 раз по 4 вдоха-движения, т.е.16 раз.

* *"Кошка"*

И.п: стоять ровно и прямо; ступни ног уже , чем на ширине плеч; руки на половину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

Раз! - поворачиваем верхнюю половину тела вправо - в правой конечной точке приседаем один раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти обеих рук одновременно с присядью делают хватательное движение справа (кулачки резко сжимаются)- вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, верхняя половина тела " идет" обратно, - выдох уходит пассивно через рот или нос во время движения в обратную сторону.

Два! - в конечной левой точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, кисти рук находятся на уровне пояса, делают хватательное движение слева - с одновременным шумным и коротким вдохом через нос.

Итак:

Раз!- справа, присядь - " хвать!"- вдох! - обратный поворот-выдох;

два! - слева, присядь - "хвать!" - вдох! - обратный поворот - выдох и т.д.

легких танцующих приседания с одновременным поворотом и шумным вдохом то справа, то слева, - отдых от 3-10 секунд.

Норма:

раза по 4 вдоха-движения, 16 вдохов-движений.

На занятия дети пришли в приподнятом настроении. С начала занятия дети учились в игровой форме шумно нюхать цветы, конфеты, вкусную еду. Поиграли в игру " Шумный ежик". Дети шумно шмыгали носом возле тарелки с конфетами. После игры дети стали разучивать упражнения дыхательной гимнастики: " Ладошки", " Насос", " Погончики", "Кошка".

С упражнениями "Ладошки", "Насос" дети справились без затруднения.

С упражнением "Погончики" Миша справился только с третьего раза, у него вдох не совпадал с движением рук. Упражнение "Кошка" ввело в затруднение большую часть детей. У них присед не получался одновременно с вдохом и хватом рук. Инструктору уделить особое внимание, на правильность вдоха во время исполнения упражнений.

*Комплекс № 1 (с усложнением)*

Вводятся усложнения в упражнениях, увеличивается дозировка. Норма: 8 раз по 4 вдоха-движения, т.е. 32 раза. И вводится новое упражнение " Обними плечи".

И.п: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и развернуты в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

Раз! - бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте- вдох!

Кисть руки, которая сверху, идет к плечу, а та, что снизу, - в подмышку. Руки четко идут параллельно друг другу на уровне груди, - все равно, какая рука сверху, какая снизу.

Два!- снова бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу - вдох!

И так 4 раза по 4 вдоха-движения. Это будет 16 вдохов - движений.

Упражнения "Ладошки", "Насос", " Погончики" у детей получаются почти без ошибок. Следует взять на заметку короткий шумный шмыг носом. У Егора упражнение "Кошка" получается не очень четко, руки не успевают делать хватательное движение. В упражнение " Обними плечи" дети сильно напрягают руки, поднимают плечи, из-за этого движения получаются не четко.

В конце занятия провести упражнения на расслабления верхней части тела (от головы до пояса).

***Комплекс № 2***

* *1."Большой маятник"*

И.п: стоять ровно и прямо, голова слегка опущена (смотреть на ступни своих ног). Руки свободно висят перед собой кистями к коленям.

Раз!- слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям - вдох! И сразу же после этого не только возвращаемся в и.п., но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, и на счет два! - запрокидываем голову вверх и сверху, "с потолка", - вдох! Руки в это мгновение делают встречное движение навстречу друг другу, т.е. мы себя как бы "обнимаем".

Итак:

Вдох с пола - раз!

Вдох с потолка - два!

Снова вдох с пола - три!

Вдох с потолка - четыре!

вдоха-движения без остановки, затем отдых от3 до 10 секунд.

Норма: 4 вдоха-движения по 4 раза, т.е. 16 вдохов-движений.

* *" Повороты головы" (Влево - вправо)*

И.п: стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим прямо перед собой.

Раз! - слегка поворачиваем голову вправо - вдох! Затем, не останавливаясь посередине (не фиксируя голову в и.п.), сразу же на счет: "два!" - слегка поворачиваем голову влево - тоже вдох! Шею во время поворота ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Пассивный выдох уходит в промежутке между вдохами.

Итак:

Повернули голову вправо - раз! - вдох!

Повернули голову влево - два! - тоже вдох!

Снова повернули вправо - три! - вдох!

Повернули влево - четыре! - вдох!

Остановка, отдых от 3 до 10 секунд.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 16 вдохов-движений.

* *" Ай-ай"*

И.п: стоять ровно и прямо, смотреть прямо перед собой, руки вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч.

Раз! - слегка наклонить голову к правому плечу - вдох! Затем, не останавливая голову посередине, на счет: "два!" - слегка наклонить голову к левому плечу - тоже вдох! Выдох уходит в промежутке между наклонами-вдохами.

Шею не напрягать, она абсолютно расслаблена.

Итак:

Правое ухо к плечу - раз! - вдох!

Левое ухо к плечу - два! - вдох!

Снова правое ухо к плечу - три! - вдох!

И опять левое ухо к плечу - четыре! - вдох!

Сделав 4 вдоха-движения, отдых от 3до10 секунд.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения, т.е. 16 вдохов-движений.

Во время выполнения упражнения " Обними плечи" у Левы слишком низко опущены локти, а вдох опережает движение. Обратить внимание, чтоб во время выполнения упражнений дети как можно меньше делали резких движений, а так же проследить за равномерным распределением нагрузки на все части тела.

*Комплекс № 2 (с усложнением)*

Увеличивается дозировка до 32 вдохов - движений, т.е.8 раз по 4 вдоха - движения. Вводится новое упражнение "Задний шаг".

И.п : стоять ровно и прямо, ноги уже, чем на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Раз! - слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы " хлопнули" себя правой пяткой по ягодице - вдох! Сразу же после этого обе ноги выпрямились - выдох ушел.

Два! - слегка присели на правой ноге, левую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы "хлопнули" себя левой пяткой по ягодице - вдох!

Сделав подряд 4 вдоха-движения, отдохните от 3 до 10 секунд.

Норма: 16 движений-вдохов, т.е. 4 раза по 4 вдоха-движения.

Во время выполнения упражнения " Задний шаг" у Никиты и Ани не получался "хлопок" пяткой по ягодице, т.к. не правильно выполняли присед на правую или левую ногу. К концу занятия они учли ошибку и выполняли упражнение правильно.