

лов Всеросс. научно-практ. конф. – СПб.: ИЗ-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 260 с.

2. Борисова, М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие / М.М. Борисова. – М.: Обруч, 2014. – 256 с.

3. Рыбкина, О.Н. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5–7 лет / О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. – М.: Аркти, 2012. – 99 с.

Арсланова Р.М.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 14,
г. Красноуфимск, Свердловская область, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ А. СТРЕЛЬНИКОВОЙ В ДОУ

Аннотация. Многие современные методы снижения заболеваемости детей и подростков дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. По этим и другим параметрам дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой вне конкуренции. Дыхательная гимнастика Стрельниковой - универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Её можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Ключевые слова: воспитанники ДОУ, имеющие отклонения в состоянии здоровья; здоровьесберегающие технологии; физическое воспитание.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Многие современные методы снижения заболеваемости детей и подростков дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. По этим и другим параметрам дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой вне конкуренции. Дыхательная гимнастика Стрельниковой - универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Её можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. Она не име-

ет противопоказаний и очень результативна. Для стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, лёгкость во всём теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок – максимальный результат. А это и необходимо современному человеку при нашем образе жизни.

Благодаря дыхательной гимнастики в нашем ДОУ решаются следующие задачи: укрепление здоровья детей, восстановление нормального физиологического дыхания через нос, направление энергии детей «в мирное русло» и полное удовлетворение потребности в двигательной активности, улучшение речевого дыхания. Парадоксальная дыхательная гимнастика даёт большой положительный результат в укреплении здоровья детей. Активно включает в работу все части тела, вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, возрастает потребление кислорода. Выполняя упражнения, одновременно с коротким шумным вдохом и пассивным выдохом достигается тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями. Эти упражнения раздражают обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Этим и обеспечивается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С 2007 года администрацией и педагогами ДОУ было принято решение о внедрении в педагогический процесс методiku обучения детей-дошкольников дыхательной гимнастике по системе А.Н. Стрельниковой. Для этого был проведен семинар-практикум «Знакомимся со стрельниковской дыхательной гимнастикой» под руководством руководителя физической культуры Сарапуловой Н.П.. Начали работу с детьми средней, группы детей с общим недоразвитием речи, старшей и подготовительной групп.

Специалисты и воспитатели групп используют элементы гимнастики на прогулке в теплое время года, во время разных режимных моментов, в виде физминуток на занятиях в группах, в конце физкультурного занятия, на музыкальных занятиях. В нашем детском саду работает группа для детей с общим недоразвитием речи. Выбор данной оздоровительной технологии объясняется тем, что Стрельниковская дыхательная гимнастика помогает детям преодолевать тяжёлые речевые нарушения. Учителя – логопеды нашего детского сада на индивидуальных и подгрупповых занятиях с детьми используют данную дыхательную гимнастику в сочетании со специальными звуковыми упражнениями, что позволяет успешно корректировать речевое дыхание, звучность речи. Метод А.Н. Стрельниковой помогает избавиться и от заикания. Для решения этой проблемы необходимо изменить стереотип дыхания и речи ребёнка. Это означает: научить его дышать предельно глубоко.

ко, тренировать диафрагму, тесно сомкнуть голосовые связки во время фонации, сделать их максимально подвижными и выносливыми.

В этом помогут такие упражнения как, «Насос», «Обними плечи» - и делать их ежедневно с заикающимися детьми 2раза в день (утром и вечером) до еды или через полтора – два часа после неё в большем количестве, чем другие упражнения комплекса. Для работы с заикающимися детьми Стрельниковой были разработаны «Актёрские упражнения», «Алфавит для заикающихся», «Восьмёрки» (упражнения на задержку дыхания).

Стрельниковская дыхательная гимнастика используется и в работе педагогом- психологом, как один из возможных методов двигательной коррекции, значительно способствующий достижению положительной динамики в развитии ребенка, как в норме, так и ниже возрастной нормы развития.

Дети легко осваивают простые упражнения основного комплекса «Ладочки», «Погончики», «Насос». Упражнения выполняют с удовольствием, с хорошим настроением. Гимнастика А.Н. Стрельниковой вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую необыкновенно широкий спектр позитивного воздействия. Важно отметить, чтобы обучить детей данной оздоровительной технологии, необходимо самим педагогам освоить принцип парадоксальной гимнастики Стрельниковой, упражнения, их последовательность и технику выполнения. Таким образом, необходимо строго следовать методическим рекомендациям, указанным в книге М.Н.Щетинина «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей».

Библиографический список:

- 1.Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства /Дошкольное воспитание. 2004. № 1.
- 2.Климова Т. В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста. НГПУ. М., 1999.
- 3.Новикова Е.Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников. М., 1999.
- 4.Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., 2007.