

Тренинг для педагогов «Дышите для здоровья»

Добрый день, уважаемые коллеги.

Сегодня мы хотим ближе познакомить вас со здоровьесберегающей технологией – дыхательной гимнастикой.

В нашем детском саду мы используем элементы дыхательной гимнастики Стрельниковой Александры Николаевны.

Данная гимнастика считается **уникальной**, так как у неё нет аналогов во всём мире. Система предусматривает совершенно необычный вдох носом вместе с движениями, сжимающими грудную клетку (поэтому её ещё называют парадоксальной) и включающими в активную работу все части тела:

- голову;
- руки и ноги;
- плечевой пояс;
- живот;
- позвоночник.

На слизистой оболочке носа располагаются рецепторы, которые рефлекторно связаны почти со всеми органами и системами нашего организма. Так как, физическая активность требует поступления большого количества кислорода, то именно при выполнении этой гимнастики он значительно лучше усваивается тканями всего организма, повышая его иммунитет.

Происходит активное насыщение головного мозга кислородом, вследствие чего улучшается работа всех центров, и происходит саморегуляция обменных процессов. Восстанавливается обоняние, и улучшается не только носовое дыхание, но и активно тренируется самая мощная дыхательная мышца – диафрагма, которая активно массирует не только печень, но и практически все органы брюшной полости.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

1. Вдох – «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгайте носом, как бы нюхая запах гари).
2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или рот (кому как удобно).
Лучше, если это выдох через нос. О выдохе думать запрещено. Если вы будете думать о выдохе – собьётесь!
3. Шумный вдох носом делается только одновременно с движением: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем и т.д.

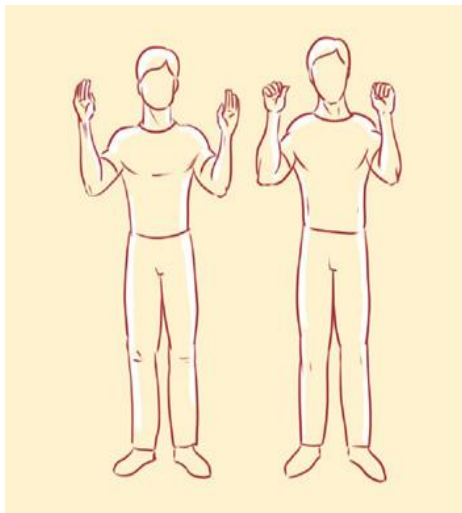
Предлагаем всем нам каждое утро заканчивать утреннюю гимнастику тремя дыхательными упражнениями.

Каждое упражнение повторяется 4 раза по 4 вдоха-движения.

Выполняйте эти упражнения вместе с детьми и вы увидите, как вы становитесь здоровее и веселее.

1. «Ладони»
2. «Погончики»
3. «Насос»

«Ладшки»

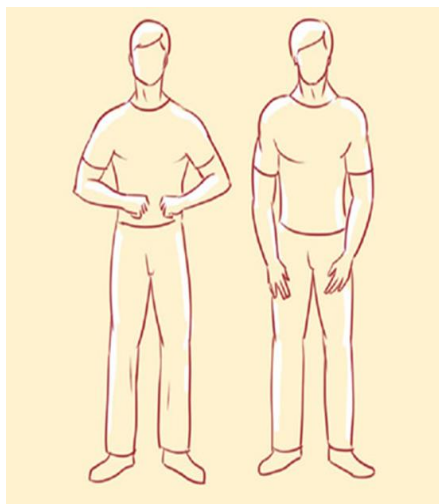


И.П.: стоять ровно и прямо. Ноги на ширине ступни. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладшки развернуты к зрителю.

Делаем хватательное движение ладшками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением – шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха – ладшки разжимаются (пальцы при этом не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или через рот (кому как удобно)

Упражнение повторяется 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Погончики»

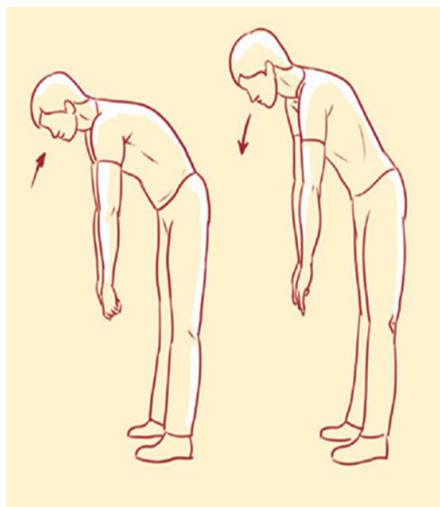


И.П.: стоять ровно и прямо. Ноги на ширине ступни. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

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 ладшки рядом) – «вдох!» Возвращаем руки в исходное положение, выдох уходит абсолютно пассивно через нос или рот (не видно и не слышно).

Упражнение повторяется 4 раза по 4 вдоха-движения.

«Насос»



И.П.: стоять слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям и абсолютно расслаблены. Слегка кланяемся вниз – руки, легким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Помните, что опускается вниз верхняя половина туловища, т.е. наклон осуществляется за счет скругленной спины. Выпрямились и вернулись в исходное положение - выдох ушел абсолютно пассивно, без нашей помощи.

Упражнение повторяется 4 раза по 4 вдоха-движения.