**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДИКЕ**

**А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

Гимнастика Александры Стрельниковой сейчас очень популярна. Она может быть профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Внедрение в деятельность ДОУ здоровье сберегающих технологий позволяет использовать стрельниковскую гимнастику как мощный фактор оздоровления детей и снижения заболеваемости в группе. Гимнастика позволяет направить энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение ее на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

На логопедических занятиях такая дыхательная гимнастика в сочетании со специальными звуковыми упражнениями применяется как один из успешных методов работы по коррекции логоневрозов у детей.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и один час после еды. Это и время, предназначенное для утренней гимнастики, и физкультминутки во время занятий, и прогулки (при температуре воздуха выше 10 – 12 градусов тепла, и время после дневного сна, и, наконец, время ожидания (перед музыкальными и физкультурными занятиями в зале). Но непосредственно перед сном лучше ее не делать, так как прилив бодрости не позволит заснуть сразу. До сна должно пройти не менее 20 – 30 минут.

Гимнастику можно делать не только в спортивной, но и в повседневной одежде, если условия позволяют – лучше без обуви.

Гимнастик. А, Н, Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

1. ВДОХ – «громкий», короткий, активный.

2. ВЫДОХ – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПО МЕТОДИКЕ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ:**

1. Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох.

ВДОХ – шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

2. ВЫДОХ должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и выталкивайте выдох.

ВДОХ – предельно активный носом.

ВЫДОХ – абсолютно пассивный через рот.

3. ВЫДОХ делается одновременно с движениями. В гимнастике нет вдоха без движения, а движения без вдоха.

4. Все вдохи – движения делаются в темпоритме строевого шага.

5. Счет в стрельниковской гимнастике идет не по 5 и 10, как в традиционной, а только по 8. Считать мысленно не вслух.

**Методические рекомендации к проведению пальчиковых игр**

На сегодняшний день, мы в своей работе придерживаемся следующих методических рекомендаций к проведению пальчиковых игр.

Перед игрой мы с детьми обсуждаем её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволяет подготавливать малышей к правильному выполнению упражнений, но и создаёт необходимый эмоциональный настрой.

Перед началом упражнений дети разогревают ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

Выполняя упражнение вместе с детьми, обязательно нужно демонстрировать собственную увлечённость игрой.

При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость.

Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, чётко, без лишних слов. При необходимости отдельным детям оказывается помощь.

В идеале: каждое занятие имеет своё название, длиться несколько минут и повторяется в течение дня 2 – 3 раза.

При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяю их новыми. Наиболее понравившиеся игры оставляем в своём репертуаре и возвращаемся к ним по желанию детей.

Очень чётко придерживаемся следующего правила: не ставить перед детьми несколько сложных задач сразу (к примеру: показывать движения и произносить текст). Так как объём внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

Никогда не принуждайте! Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

**Методические рекомендации к проведению пальчиковых игр**

На сегодняшний день, мы в своей работе придерживаемся следующих методических рекомендаций к проведению пальчиковых игр.

Перед игрой мы с детьми обсуждаем её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволяет подготавливать малышей к правильному выполнению упражнений, но и создаёт необходимый эмоциональный настрой.

Перед началом упражнений дети разогревают ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

Выполняя упражнение вместе с детьми, обязательно нужно демонстрировать собственную увлечённость игрой.

При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость.

Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, чётко, без лишних слов. При необходимости отдельным детям оказывается помощь.

В идеале: каждое занятие имеет своё название, длиться несколько минут и повторяется в течение дня 2 – 3 раза.

При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяю их новыми. Наиболее понравившиеся игры оставляем в своём репертуаре и возвращаемся к ним по желанию детей.

Очень чётко придерживаемся следующего правила: не ставить перед детьми несколько сложных задач сразу (к примеру: показывать движения и произносить текст). Так как объём внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

Никогда не принуждайте! Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.