**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО МЕТОДУ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В ритме современной жизни человек не уделяет, к сожалению, здоровью должного внимания. Экологические проблемы, увеличение объема информации и, как следствие, переутомление, что приводит организма к снижению функциональных возможностей, стрессоустойчивости и отрицательно влияет на продолжительность жизни. Но всё ведь из детства.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников стало приоритетной задачей современного дошкольного образования. Необходимо повысить защитные функции детского организма и направить силы на сохранение и укрепление его здоровья. А ряд проблем поможет нам решить обучение детей правильному дыханию при помощи дыхательной гимнастики. Гимнастику можно выполнять дома, в учреждении, на улице, желательно не всю сразу, а частично. Она оздоравливает, восстанавливает силы и улучшает самочувствие.

Дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой - это система дыхательных упражнений, включающая в работу весь организм человека с головы до ног, что оказывает положительный эффект на органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, эндокринную и нервную систему, мочеполовую систему организма. Это подтверждено многочисленными исследованиями ученых РАМН. Методика уникальна и способна оказать помощь людям с самыми разными заболеваниями. Актуальна она и потому, что, используя ежедневно дыхательную гимнастику, снижаем заболеваемость.

Мы предлагаем рассматривать дыхательную гимнастику как одну из форм здоровьесберегающих технологий, позволяющую вырастить физически здорового ребенка и воспитать в нем бережливое мышление в отношении своего здоровья и потребность его укрепления и сохранения.

Внедрение здоровьесберегающихтехнологий в деятельность ДОУ требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять росту заболеваний подрастающего поколения**.**

Педагогическая целесообразность: современные технологии оздоровления детей результативны, но многие из них требуют серьезных материальных вложений, наличия специального помещения, приобретения дорогостоящего оборудования, привлечения квалифицированных специалистов.

Чем же так хороша дыхательная гимнастика Стрельниковой? Прежде всего тем, что она доступна всем, ею могут заниматься и взрослые и дети. Для занятий не требуется специальной спортивной одежды. Она очень эффективна для органов дыхания, иммунной системы, системы кровообращения. Укрепляются стенки кровеносных сосудов за счет поступления кислорода в организм и, соответственно, нормализуется артериальное давление, увеличивается объем легких, активизируются защитные функции организма, чувствуется легкость, бодрость. При систематических занятиях гимнастикой развивается гибкость, активируются практически все группы мышц.

 Результаты занятий впечатляют: гимнастика оказывает лечебное действие при многих хронических заболеваниях легких, бронхов, носовых пазух. Результативна она и в лечении сердечных недугов и заболеваний неврологического спектра.

Целью обучения детей дошкольного возраста дыхательной гимнастике по методу А.Н. Стрельниковой является приобщение к здоровому образу жизни, охрана жизни, здоровья дошкольников и профилактика заболеваний.

Задачи обучения детей дошкольного возраста дыхательной гимнастике по методу А.Н. Стрельниковой:

* воспитание у детей и их родителей положительного эмоционального отношения к занятиям гимнастикой, с целью сохранения здоровья,
* формирование валеологических знаний родителей и детей,
* воспитание дружественного отношения друг к другу,
* формирование специальных умений и навыков, применение их на практике,
* формирование умения ребенка действовать по инструкции и выполнять поставленную задачу.

Ожидаемые результаты:

* снижение заболеваемости у дошкольников,
* сформированная потребность детей и их родителей в здоровом образе жизни,
* формирование правильного дыхания,
* обобщение и распространение опыта по данной теме.

Все знают, что от дыхания во многом зависит здоровье человека, его умственная и физическая активность. А еще дыхание - главнейший источник жизни. Без пищи и воды человек может прожить несколько дней, а вот без воздуха всего лишь несколько минут.

Правильное дыхание – это дыхание носом. Воздух, проходя через слизистую оболочку носа, очищается, согревается и попадает в легкие. Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких.

Перед выполнением всех дыхательных упражнений очень важно следовать особым правилам:

1. Нос ребенка должен быть свободным, если он забит, то его нужно освободить, иначе занятия не принесут никакой пользы.
2. Занятия лучше всего проводить на улице или в хорошо проветренном помещении.
3. Одежда и обувь ребенка должна быть удобной и не стеснять его движений.
4. Настроение должно быть положительным.

Занятия гимнастикой рекомендуем проводить постоянно, а результаты вы заметите обязательно!

Библиография:

1. Дубровская В.С. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой; Рипол-Классик-Москва,2009г.
2. Дыхательная гимнастика. Энциклопедия; АРС - Москва, 2008г.
3. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей; Метафора- Москва,2012г.