

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №48»

Презентация

Преодоление стресса у детей старшего дошкольного возраста посредством применения дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой

Консультация для воспитателей и родителей

(В рамках работы сетевой инновационной площадки АНО ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели России» по теме: «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье»)



Подготовил:
педагог-психолог
Зиновьева С.В.

Северск - 2023

Психологические и психофизические особенности детей 6-7 лет

Развитие ребёнка – это состояние непрерывного изменения, обновления, появления новых клеток, функций, видов деятельности.

Это поступательный процесс, при котором неизбежно и закономерно простые количественные изменения ведут к коренным качественным.

Примерно в 6-7 лет у детей начинается период бурного роста, но лёгочная и сердечно-сосудистая системы ребёнка отстают в своём развитии, при этом они вынуждены обеспечивать возросшие потребности организма в кислороде. Снижение поступления кислорода может негативно сказываться на физиологических и психологических процессах, протекающих в организме ребёнка и повлиять на работу всех органов. Кислородное голодание у ребёнка может проявляться по-разному, например, плохой усвояемостью материала на занятиях или частыми простудными заболеваниями, ослаблением иммунитета, а также раздражительностью, наличием стресса и незрелостью эмоционально-волевой сферы у ребёнка.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Именно поэтому, педагоги-психологи, работающие с детьми в дошкольных учреждениях, постоянно находятся в поиске новых здоровьесберегающих технологий, ведущих к физическому и психическому здоровью ребёнка.

Одной из таких здоровьесберегающих технологий является дыхательная гимнастика Стрельниковой, которая с успехом используется педагогом-психологом в нашем ДООУ на коррекционно-развивающих занятиях с детьми.

Дыхательная гимнастика учит ребёнка дышать правильно, развивает его лёгкие, повышает эффективность газообмена и тем самым помогает ему расти здоровым.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Таким образом, тренировки по дыхательной гимнастике позволяют не только повысить выносливость и работоспособность, ускорить физическое и умственное развитие, снизить избыточный вес, развить пластику и гибкость, улучшить осанку у детей 6-7 лет, но и преодолеть стресс и эмоциональное напряжение.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Дыхательную гимнастику отличает парадоксальность сочетания фаз дыхания и движений тела. Обычно физическое усилие совершается на выдохе, а в системе Стрельниковой – наоборот. Каждому движению рук, ног, головы, мышц брюшного пресса, плечевого пояса и таза соответствует резкий и короткий вдох носом. Это как «шмыгать носом» или нюхать воздух.

Движения и вдохи выполняются короткими сериями по 8 раз. Затем следует расслабление и медленный, спокойный, почти неслышный выдох через рот. После этого выдерживается пауза 3-5 секунд, и упражнение повторяется снова. Ритм выполнения упражнения индивидуальный. Следить за ним помогает счёт.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Парадоксальное сочетание движений и дыхания в системе Стрельниковой способствует развитию респираторной мускулатуры, тренировке лёгких, активному насыщению организма кислородом и его эффективному использованию.

По некоторым данным, уже после первых упражнений по дыхательной методике Стрельниковой объём лёгких увеличивается на 15 – 20 %. При регулярных тренировках он возрастает в несколько раз.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Комплекс дыхательной гимнастики для детей

Базовый комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей включает 12 дыхательных упражнений. Исходное положение для всех упражнений – стойка с прямой спиной.

Ведущему желательно выполнять этот комплекс вместе с детьми, чтобы они повторяли за взрослым.

Этап 1 – двигаем руками

«Ладони»

Опустите рук. чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3-5 секунд и повторение серии вдохов.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

«Погончики»

Согните руки в локтях, кисти сожмите в кулачки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов – 8 повторов. Пауза 3-5 секунд, затем повторение серии вдохов.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

«Насос»

При этом упражнении нужно делать лёгкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими – наклон вперёд до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать голову и спину прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться – такие движения напоминают накачивание шины насосом.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Этап 2 – подключаем к движениям голову

«Поворот головы»

Стойте прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивайте голову поочерёдно влево и вправо, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхайте ртом. Помните, что останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя.

«Ушки»

Это упражнение похоже на предыдущее, с той разницей, что нужно делать наклоны головы так, чтобы ухо коснулось плеча.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

«Маятник головой»

Теперь «раскачивать» голову нужно вперёд-назад. Делая вдох, опускайте голову вниз, устремляя взгляд в пол, затем выдыхайте, выпрямляя голову, и снова вдыхайте, откидывая голову назад, направляя взгляд в потолок.

При наклонах головы напрягаются грудино-ключично-сосцевидные и лестничные мышцы. Эти мышцы расположены на передней поверхности шеи и участвуют в вентиляции самых верхних отделов лёгких.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Этап – 3. Усложняем движения

«Кошка»

Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела. Держите спину прямо и, немного сгибая колени, сделайте полуприседания. Одновременно поворачивайте туловище вправо и влево, как бы скручиваясь или делая лёгкое пружинистое движение. На выдохе нужно выпрямиться.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

«Обними плечи»

Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнимите плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернитесь в исходное положение.

«Большой маятник»

Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». На вдохе наклонить туловище, одновременно обнимая себя за плечи и сгибая поясницу. На выдохе – расслабьтесь.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Легкое головокружение у ребёнка после первых упражнений дыхательной гимнастики – не повод для беспокойства. Но следите, чтобы цвет кожи лица оставался здоровым. Побледнение или покраснение – это сигнал, что тренировку нужно прекратить.

Этап 4 – делаем приседания «Перекаты»

Встаньте, расположив левую ногу впереди, а правую сзади. Опираясь на левую ногу, сделайте приседание и вдох. Затем нужно «перекатиться» с левой ноги на правую, то есть перенести вес на правую ногу и тоже выполнить вдох. Повторить упражнение с правой ногой впереди.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

«Передний шаг»

В положении стоя поднимите согнутую в колене и тазобедренном суставе левую ногу до уровня груди. «Шмыгайте носом» (короткий вдох) и слегка присядьте на правую ногу. Затем выполните то же самое с другой ноги.

«Задний шаг»

Похоже на предыдущее упражнение, но ногу нужно согнуть только в коленном суставе и максимально отвести голень назад.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Методика Стрельниковой подходит для детей старше 3 лет. Специалисты и воспитатели ДОУ включают её в планы общего физического развития дошкольников, поэтому её можно рекомендовать для занятий родителей с детьми.

Педагог-психолог может использовать упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой для снятия стресса и развития эмоционально-волевой сферы ребёнка при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ и детьми группы «норма».

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей

Литература

1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей // Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области / Екатеринбург – 2016 год.
2. Минникова Н. В. Трофимова Я. А. Оценка эффективности использования дыхательной гимнастики по А. Н. Стрельниковой со старшими дошкольниками // Наука-2020 / №4 (15).— 2017. — С.136–141.
3. Серазетдинова Л. И., Утегенова Н. Р., Шайдуллина Г. Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие/ Казань: Казанский университет, 2016. — 40 с.
4. Кале-Жермен, Б.Все о правильном дыхании и дыхательных техниках: пер. с фр. / Бландин Кале-Жермен. — М.: АСТ: Астрель, 2008. — 220, [4] с : ил.
5. Климович Э.В. Дыхательная гимнастика для детей. Интернет-ресурс tyzie.ru

Всем здоровья и любви!

