«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой считается уникальной методикой, которая выступает не только профилактическим средством от болезней всевозможного рода, но и эффективным их лечением

Дыхательная гимнастика для детей тем более полезна, что уже с самого раннего возраста помогает научить ребенка правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета.

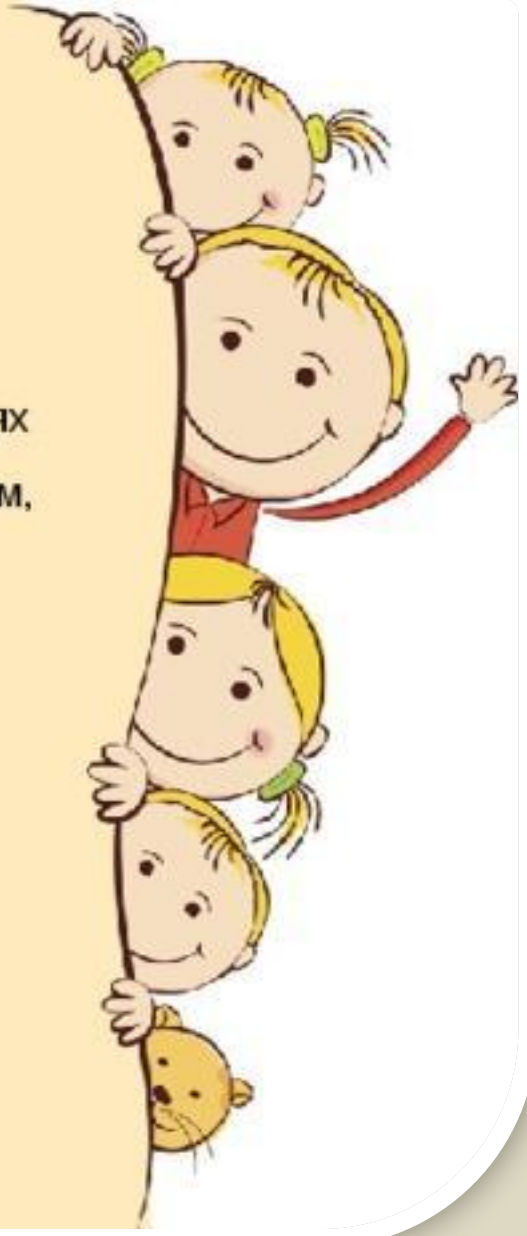
В учреждениях дошкольного образования дыхательная гимнастика Стрельниковой получила широкое распространение, картотека ее упражнений насчитывает множество разнообразных техник и приемов, позволяющих детям бороться с простудными заболеваниями, и отлично укреплять иммунитет.

Выполнять комплекс следует, соблюдая несколько правил:

- *Самый главный аспект гимнастики – вдох с помощью носа (он шумный и резкий).*
- *Выдыхать необходимо ртом, спокойно и плавно.*
- *Каждому определенному движению сопутствует вдох.*
- *Выполнению каждого упражнения соответствует определенный, четкий ритм. Он сравним со строевым маршем.*

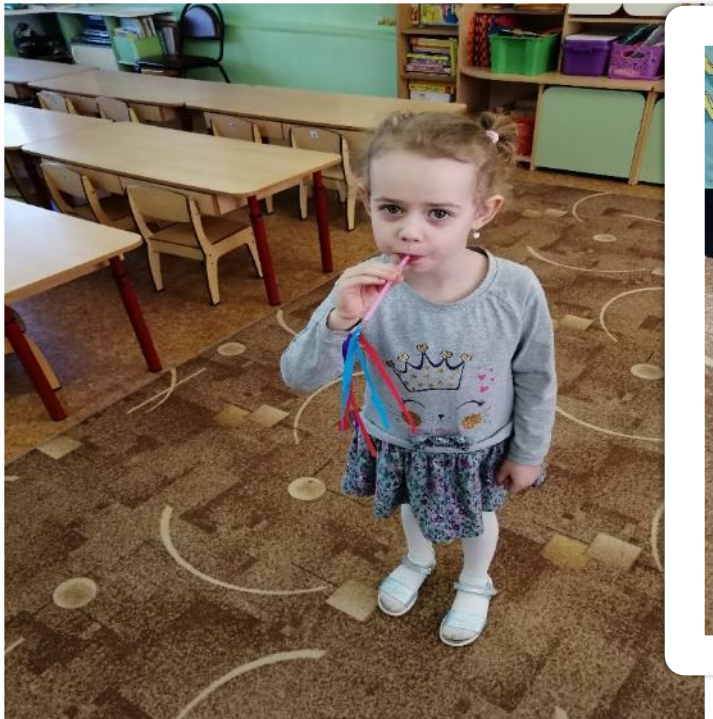
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

- улучшает кровообращение в верхних дыхательных путях
- повышает устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода
- помогает останавливать *приступы удушья*
- *снимает головные боли и боли в сердце*
- *нормализует артериальное давление*
- *укрепляет иммунитет*
- *повышает умственную и физическую работоспособность.*



Противопоказания

- –травмы головного мозга;
- – травмы позвоночника;
- – выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника;
- – острое лихорадочное состояние;
- – кровотечения;
- – острый тромбофлебит;
- – высокое артериальное, внутричерепное или внутриглазное давление.

ОТЧЕТ ПО ТЕМЕ САМООБРАЗОВАНИЯ

Дыхательные упражнения способствуют укреплению здоровья ребёнка