**Мастер-класс для педагогов ДОУ**

**«Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»**

*Учитель-логопед: О.Ю. Россман*

Цель: демонстрация педагогам ДОУ приёмов и способов выполнения дыхательной гимнастики как одной из эффективных форм коррекционной работы.

Задачи:

1. Погрузить педагогов в проблему по необходимости использования дыхательной гимнастики в коррекционной работе.

2. Познакомить педагогов с особенностями использования дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

3. Заинтересовать и вовлечь педагогов в совместную деятельность, вызвать интерес к данному виду деятельности.

Оборудование: электронная презентация.

Методы и приёмы работы с аудиторией: методы наглядные, словесные, практические: проблемная ситуация, упражнения для дыхания, рефлексия.

Ход мастер-класса:

I. Организационный момент

– Здравствуйте, уважаемые коллеги! Разрешите начать мастер-класс словами Стивена Кинга: «Человек не осознаёт, что он дышит, пока не вспомнит об этом специально».

Дыхание – рефлекторный процесс постоянной смены вдоха и выдоха, в котором участвуют различные органы: легкие, бронхи, носоглотка, мышцы диафрагмы.

Цель дыхания – избавление от продуктов обмена (углекислый газ) и насыщение тканей и клеток организма кислородом.

II. Вводная часть

В логопедической работе над речевым дыханием детей, подростков и взрослых широко используется дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Эта гимнастика - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Эта дыхательная гимнастика имеет широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Она полезна всем и в любом возрасте.

В 1974 году Александра Николаевна Стрельникова, известный московский педагог по постановке голоса, предложила свою «гимнастику вдоха». Для тренировки дыхательной мускулатуры, осуществляющий вдох, предлагается создать определенное сопротивление, что достигается тем, что во время вдоха сжимается грудная клетка. Известно, что вдох выполняется при движениях, расширяющих грудную клетку. Это гимнастика универсальна. Она может быт лечебной и 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

Для стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. Т. е. минимальный срок - максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни. Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, и. т. д. - и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма и восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос.

Дыхательная гимнастика для детей может применяться, начиная с 3-4 лет. Сначала учат ребенка правильно вдыхать воздух: вдох должен быть коротким и отрывистым, только носом. Показать малышу, как вдыхается аромат яблока, понюхать с ним цветок, запах скошенной травы (в парке, например). А затем – приступать к осваиванию первых трех главных упражнений, которые выполняются в ритме строевого шага (почувствовать ритм можно, просто пошагав 2-3 минуты на месте).

Сначала выполняется разминочное упражнение «Ладошки». После разминки можно приступать к упражнению «Погончики» и «Насос».

Однако, прежде чем приступить к выполнению упражнений, нам необходимо ознакомиться с основными правилами.

Правила:

1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох — шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).

2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох — предельно активный (носом, выдох — абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!

3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения — без вдоха.

4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.

5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике — только на 8, считать мысленно, не вслух.

6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

III. Основная часть

Итак, давайте разберём с вами комплекс упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой. (презентация)

Упражнения:

1. «Ладошки»

2. «Погончики»

3. «Насос» («Накачивание шины»)

4. «Кошка» (приседание с поворотом)

5. «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

7. «Повороты головы» (вправо — влево)

8. «Ушки» («Ай-ай»)

9. «Маятник головой» («Маленький маятник») (вниз—вверх)

10. «Перекаты»

11. «Шаги»

IV. Заключительная часть

Педагоги под музыку садятся на свои места. Рефлексия.

Дорогие коллеги! Я надеюсь, что сегодняшний мастер класс принес вам немало приятных минут. И я также надеюсь, что то, чему вы здесь научились, пригодится вам в дальнейшем. Разрешите закончить цитатой из фильма «Москва, я люблю тебя!»

Следи за дыханием.

Потеряешь ритм,

потеряешь силу.