

## **Результаты работы педагога подготовительной группы по применению методики А.Н. Стрельниковой в сочетании с ароматерапией как нетрадиционной формы закаливания в содружестве с родителями.**

Автор: Л.М. Петаева, воспитатель МДОУ «Детский сад № 15 «Чебурашка», г. Зеленокумск, Ставропольский край.

В последние годы замечена устойчивая тенденция снижения уровня здоровья дошкольников, все больше детей показывают нарушение речевого развития. Это все делает необходимым поиск механизмов, которые бы помогли изменить ситуацию.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20 – 27% детей относятся к категории часто и длительно болеющих.

Целью моей работы по здоровьесбережению всегда было и будет оздоровление детей, а также создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым. Эту цель я достигаю путем решения многих задач в ходе своей деятельности. Учю детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

Ароматерапия для детей – прекрасный способ лечения и профилактики многих болезней без применения химических препаратов. Как не крути, но именно в детских садах сегодня самая большая заболеваемость. С той целью курс ароматерапии я начала с письменного разрешения от родителей. С целью получения дополнительной информации об оздоровлении ребенка посредством использования дыхательной гимнастики для родителей были организованы индивидуальные беседы и консультации. Для них была составлена памятка выполнения дыхательных упражнений дома, что позволило родителям приобрести практические навыки использования дыхательной гимнастики.

Ведь всем известно, что ребятам больше нравится вдыхать запах лимона, лаванды, чем запах чеснока, лука... Известно, что запахи масел по-разному влияют на ребят, потому были организованы игры: «Отгадай, чем пахнет?», «Коробочка с запахом», «Чудесный мешочек» и др.

Дыхательная гимнастика для детей позволяет организму ребенка правильно развиваться. Она очень полезна для здоровья. При помощи

несложных упражнений улучшается кислородный обмен в организме, стимулируется работа кишечника и сердца. Дыхательная гимнастика для детей, отличающихся гиперактивностью, приносит двойную пользу. Малыши с ее помощью учатся расслабляться и успокаиваться.

Занятия дыхательной гимнастики, я, как правило, провожу в форме увлекательных и веселых игр. Это помогает не только интересно организовать время ребенка, но и принести пользу его здоровью.

Для того чтобы дыхательная гимнастика была максимально эффективной, нужно придерживаться некоторых рекомендаций. Прежде всего, ребенку необходимо объяснить, что вдох важно делать лишь через нос. А вот плечи при этом поднимать не нужно. Выдох должен быть плавным и длительным. Взрослому необходимо следить за тем, чтобы щеки ребенка при этом не раздувались. На этапе, когда упражнения только разучиваются, это можно контролировать. Сегодня большое количество детей имеют различные нарушения в развитии речи и часто болеют. Им порой сложно адаптироваться в детском коллективе. Моя задача заключается в преодолении имеющихся патологических состояний.

Занятия провожу с соблюдением следующих требований:

- упражнения выполняются ежедневно по три-шесть минут (их длительность зависит от возраста малышей);
- занятия проводятся в помещении, где открыта форточка, или в проветренной комнате;
- весь комплекс выполняется до еды;
- дети должны быть одеты в свободную одежду, не стесняющую движений.

Я применяю дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой в профилактических целях. 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.

Дыхательную гимнастику я начала применять с детьми пяти лет. Сначала учила каждого ребенка правильно вдыхать воздух: вдох должен быть коротким и отрывистым, только носом. Показывала каждому малышу, как вдыхается аромат яблока, как можно понюхать цветок, как можно

ощутить запах скошенной травы (на участке детского сада). А затем уже мы приступили к осваиванию первых трех главных упражнений, которые выполняются в ритме строевого шага (почувствовать ритм можно, просто пошагав 2-3 минуты на месте).

С чего мы начинали осваивать дыхательную методику Стрельниковой? Прежде всего, необходимо выучить три базовых упражнения. Их выполняют в ритме строевого шага.

Первое из этих упражнений разминочное. Называется оно «Ладочки». Для его выполнения ребенку следует опустить ручки вдоль туловища. При каждом вдохе малыш должен сжимать ладочки в кулачки, как будто пытаюсь что-нибудь ухватить. В движении во время этого упражнения находятся только кисти рук. Ребенок должен сделать 4 шумных и коротеньких вдоха и произвольно выдохнуть через нос, а можно и через рот. Затем необходим перерыв от 3 до 5 секунд.

Второе базовое упражнение – «Погончики». Ребенку нужно встать прямо и держать ручки вдоль туловища. Его кисти должны быть сжаты в кулачки, которые следует резко разжимать при вдохе, словно отталкивая что-то от себя. Методика Стрельниковой предполагает произвести 8 шумных вдохов без остановки, потом немного отдохнуть и продолжить упражнение.

Последним базовым упражнением является «Насос». Ребенок перед началом его выполнения должен встать прямо и опустить ручки вниз. Затем следует чуть наклониться и округлить спину. Голова опущена вниз, шея расслаблена. Наклоняясь, ребенок должен сделать носом короткий вдох, словно нюхая цветок. На выдохе нужно выпрямиться. Я считаю, что занятия дыхательной гимнастикой по Стрельниковой в детском саду в двигательной деятельности детей благотворно скажутся на физиологических функциях детского организма.

Также гимнастику А. Н. Стрельниковой я применяю в разные режимные моменты. В группе я вместо традиционной утренней гимнастики провожу с детьми весь основной комплекс.

В занятия по физическому развитию, гимнастику после сна, в теплое время на прогулке я так же ввожу отдельные упражнения стрельниковской гимнастики. На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. (По моим наблюдениям наиболее положительный эффект дают упражнения на свежем воздухе, так как на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении и на прогулке есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой).

Гимнастика Стрельниковой может выполняться не только в спортивной, но и в повседневной одежде, если условия позволяют – лучше без обуви.

С целью систематического использования дыхательных упражнений и результативности я стала вносить их в структуру физкультурного занятия с уменьшенной дозировкой, заменяя ими обычный комплекс общеразвивающих упражнений. При этом я всегда помню о том, что дыхательные упражнения не могут заменить собой другие упражнения, а только дополняют их. В связи с этим, они чередовались на занятиях по физической культуре. Так, из восьми занятий в месяц – одно занятие полностью построено на использовании комплекса дыхательных упражнений. В остальные же занятия я лишь включала различные варианты элементов дыхательной гимнастики во вводной и заключительной частях. Также использовались специальные игры для профилактики заболевания дыхательной системы.

Итогами использования дыхательной гимнастики становятся досуги, развлечения, которые построены на основе хорошо знакомых детям упражнений и подвижных игр.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой для детей впечатляет своими результатами. Показателем моей работы является низкая заболеваемость у моих воспитанников, и то, что у 17 воспитанников из 23 повысился иммунитет, дети стали более физически подготовленными к школе, а это на 5 детей больше чем в начале запланированной работы.