Здоровьесберегающие технологии в условия реабилитационного центра

Покидаева Е.Н., воспитатель

«Саяногорского реабилитационного центра для детей»

В наше быстротечное, неспокойное время, большинство людей находятся в стрессовом, напряженном состоянии, из-за разных факторов: здоровье, материальное благополучие и т.д. В следствии этих факторов, в семьях складывается нервная, неблагополучная обстановка — это, конечно, сказывается на детях, их эмоциональном, психическом и физическом состоянии. Исходя из этой ситуации, дети, приезжая к нам в центр, находятся в нервном, напряженном, а некоторые даже в агрессивном состоянии.

В нашем центре детям приходится адаптироваться к нашим условиям, режиму, правилам и т.д. Для таких детей это дополнительный стресс. Мы, специалисты центра, стараемся помочь нашим воспитанникам адаптироваться, снять эмоциональное напряжение, поправить здоровье, для этого применяем разные техники, методики.

В свое время, работая на аппарате БОС, с агрессивными детьми, я заметила, что правильное дыхание помогает снять эмоциональное напряжение и агрессивность у детей. Зачастую, мы вообще не умеем правильно дышать, что отрицательно сказывается на здоровье.

Работая воспитателем на группе с детьми разного возраста, с разными заболеваниями, я стала искать приемлемую дыхательную гимнастику для наших ребят, чтобы можно было работать всей группой.

И как говорят, что все новое, это хорошо забытое старое. Я вспомнила о дыхательной гимнастике Стрельниковой А.Н.. Я решила ее адаптировать для наших детей и получила положительные результаты работы с детьми, по этой методике.

Дыхание – это основная функция организма, если она нарушена, начинают страдать все жизненно важные органы. Чтобы восстановить правильное носовое дыхание, и используется эта система. Дыхательная гимнастика СтрельниковойА.Н., действительно, уникальная, так как ее можно делать стоя, сидя и даже лежа, что очень даже удобно, для наших ребят. Детям, конечно, сложно выполнять весь комплекс, да порой просто ничего не хотят делать, не все любят делать гимнастику.

Так, я со своими воспитанниками, стала делать по 2-3 упражнения в течение дня, в игровой форме, подражая разным животным, с хорошим настроем. Если необходимо, то перед дыхательными упражнениями, провожу психологические игры на расслабление «улыбка, «солдат-кукла», «снежинка» и т.д. Можно просто посидеть и послушать себя, расслабиться, такие игры как «подушка», «книга», «шкаф», а потом уже переходить к дыхательным упражнениям.

Очень интересный эффект получается при использовании дыхательной гимнастики и музыки, используя телесно-ориентированный метод, методику «5 ритмов». Под разнообразную музыку наши воспитанники очень хорошо расслабляются, и свободно дышат, двигаются, изображая разных животных, деревья и т.д. Так, например, под африканские ритмы, легко изображать обезьянок: плечи расслабляем, опускаем, выдыхаем и двигаемся на полусогнутых ногах, при этом подключаем упражнение «Похлопывание» дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н..

Вот так, объединяя разные методики, подключая воображение и фантазию, мы добиваемся хороших результатов. Наши воспитанники становятся более спокойными, снижается эмоциональное напряжение, агрессивность, улучшается здоровье.

Хочется отметить, что в начале заезда дети ведут себя сдержанно, скованно, то со временем, после выполнения такой гимнастики, они становятся более общительными, открытыми и доброжелательными, что положительно влияет на эмоциональное, психическое и физическое их состояние.

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой**

Вот комплекс из основных 11-ти упражнений дыхательной гимнастики:

**1.«Ладошки».** Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.



**2. «Погончики».** Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.



**3.«Насос».** Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

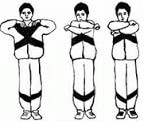


Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

**4.«Кошка».** Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.



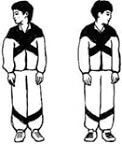
**5.«Обними плечи».** Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимание себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.



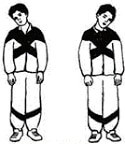
**6.«Большой маятник».** Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие межу наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.

http://prostoy-put.ru/wp-content/uploads/2017/02/dykhatelnaya-gimnastika-6.jpg

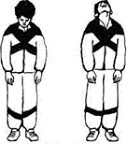
**7.«Повороты головы».** Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.



**8.«Ушки».** Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.



**9.«Маятник головой».** Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.



**10.«Перекаты».** Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



**11.«Шаг».** Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.



Такие простые упражнения способны намного улучшить Ваше качество жизни и справиться со многими заболеваниями.