**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**Дальнезакорская средняя общеобразовательная школа**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

**«Дыхательная гимнастика Стрельниковой»**

Автор: Шипицына Антонина,

ученица 7 класса

 Руководитель проекта:

 Каминская Елена Витальевна,

 учитель русского языка и литературы

Работа допущена к защите « \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

Подпись руководителя проекта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.В.Каминская/

С.Дальняя.Закора.2022

 Оглавление

1. Введение. Обоснование темы проекта ……………………… 2
2. План по осуществлению проекта ……………………………...2
3. Описание проекта ……………………………………………..2-5
4. Итоги работы ……………………………………………………5
5. Источники информации …………………….…………………6

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей. Комплекс упражнений.(описание)
2. Памятка
3. Введение

Я мечтаю стать медицинским работником, поэтому интересуюсь всем, что касается здоровья человека. Последние два года в мире идет коронавирусная инфекция. Люди очень болеют, многие умирают. Введено много ограничений: ношение масок, соблюдение дистанции, дезинфекция и многое другое. Но не это главное. Главное – здоровье людей. Я задумалась, а как помочь людям сохранить здоровье, как сделать так, чтобы они не болели? Ведь болезнь легче предупредить, чем лечить.

От руководителя проекта я узнала, что существует дыхательная гимнастика Стрельниковой, которая может помочь при профилактике простудных заболеваний и коронавирусной инфекции, после перенесённого заболевания её можно использовать для восстановления. Я считаю, что эта тема актуальна. Мне небезразлично здоровье других людей, и поэтому я решила познакомить как можно больше людей с дыхательной гимнастикой Стрельниковой.

Я не знала, как лучше это сделать. Сначала я хотела всё узнать по этой теме и рассказать всем на классных часах. Потом я планировала выучить упражнения и научить других выполнять их на школьной зарядке. Я хотела посмотреть, изменится ли здоровье, тех, кто занимается этой гимнастикой постоянно.

Но, познакомившись с методикой Стрельниковой поближе, я поняла, что многое осуществить у меня не получится, так как гимнастика сложная, её нужно выполнять постоянно, контролировать процесс, а этой возможности у меня нет. Поэтому я решила начать с малого.

**Цель проекта:** создать стенгазету и Памятки на тему: «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»

**Задачи:**

**-** Найти всю информацию на данную тему.

- побеседовать со школьной медсестрой Одокиенко Е.Ю.

**-** Выучить упражнения дыхательной гимнастики

- Отработать упражнения с одноклассниками

- Познакомить всех желающих с гимнастикой.

**-** Сделать стенгазету и памятки по данной теме.

**Для кого осуществляется проект**: для всех учеников и педагогов нашей школы

**Партнёры проекта**: Одокиенко Е.Ю, классные руководители 5,7 классов.

**Проектный продукт**: Стенгазета, памятки для каждого класса.

**Практическая значимость проекта**: хочу, чтобы люди меньше болели.

**План по осуществлению проекта:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Название и содержание деятельности** | **сроки** | **участники** |
| Подготовительный | Беседа с руководителем по определению проблемы и темы | октябрь | Шипицына Антонина, Каминская Е.В. |
| Проектировочный  | Определение проектного продуктаПостановка целей | ноябрь | Шипицына Антонина, Каминская Е.В. |
| Практический | Поиск информации в интернетПосещение школьного медпункта, беседаПроведение гимнастики | Декабрь-февраль | Шипицына А.Одокиенко Елена ЮрьевнаУчащиеся 7, 5 классов |
| Заключительный | Оформление письменной части проектаПодготовка материалов для стенгазеты, памятки, выпуск стенгазеты.Подготовка презентацииПредставление и защита проекта | мартАпрель  | Шипицына А. |

**Описание проекта:**

Сначала в интернете я нашла информацию по выбранной теме, распечатала ее.

Я узнала, что дыхательная гимнастика Стрельниковой эффективно помогает в лечении многих недугов. При выполнении упражнений усиливаются **иммунитет**. Гимнастика позволяет развивать **гибкость, пластичность,** а также способствует исправлению **нарушений осанки** у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации его работы в целом.

С помощью этой удивительной гимнастики можно вылечить даже сильное **заикание** у детей, не поддающееся другим методам воздействия (в том числе и гипнозу) и улучшить **зрение!**

По наблюдениям самой А. Н. Стрельниковой, эта дыхательная гимнастика прекрасно сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми, с гантелями и т. п.

Я прочитала о том, что есть ограничения при выполнении упражнений, противопоказания по здоровью. Это онкологические заболевания; поражения мозга, травмы позвоночника, головы; нарушения кровообращения, кровотечения; камни в почках или печени; перенесённый инсульт; тромбоз; стойкое повышение артериального давления, сильная близорукость, глаукома, остеохондроз, острые состояния с повышенной температурой тела; тяжелые хронические заболевания.

 Мы с Каминской Е.В. сходили к школьной медсестре Одокиенко Е.Ю., чтобы спросить, есть ли в нашей школе дети с серьезными болезнями, которые перечислены как противопоказания к дыхательной гимнастике. Елена Юрьевна сказала, что у учеников Дальнезакорской школы нет перечисленных заболеваний.

Дальше я стала разучивать упражнения и репетировать их со своими сёстрами. Затем нужно было попробовать это сделать с какой-то группой. Мы решили, что начнём с моих одноклассников. Так как во время уроков у нас проводятся физкультминутки, то можно их заменить дыхательной гимнастикой. Много времени это не займёт, зато мы выучим все упражнения. Каминская Е.В. разрешила проводить дыхательную гимнастику на уроках русского и литературы.

Сначала я рассказала одноклассникам о дыхательной гимнастике Стрельниковой, о её пользе, о противопоказаниях. Потом мы стали отрабатывать по одному упражнению. Гимнастика сложная для неподготовленных людей, с непривычки может закружиться голова, поэтому упражнения надо делать по 3-4 раза, увеличивая количество постепенно. Если у кого-то потемнеет в глазах или закружится голова, надо присесть, отдохнуть. Нельзя делать дыхательную гимнастику, если человек себя плохо чувствует. Когда я болела и у меня кружилась голова, гимнастику мне помогал проводить Андреев Егор.

Так мы выучили несколько упражнений, каждый раз повторяя предыдущее упражнение и увеличивая количество вдохов и выдохов. В это время многие болели, в том числе, и я. Поэтому отследить, стало ли кому-то лучше, я не смогла. Также я не могла отследить, делает ли кто-то гимнастику дома. Главное, что я познакомила одноклассников с этой методикой, может, они будут ею пользоваться, может, расскажут кому-то из близких.

 На других уроках мы не делали эту гимнастику, так как я постеснялась обратиться к учителям с этой просьбой.

Затем я решила сходить в другой класс, чтобы познакомить их с дыхательной гимнастикой. И в этом мне помогла Дулова Э.Н., классный руководитель 5 класса, она с легкостью приняла мое предложение и помогла организовать встречу с пятиклассниками. Я рассказала им о дыхательной гимнастике, показала несколько упражнений. Дети попробовали их выполнить, сказали, что им понравилось.

Проведя занятия, я поняла, что гимнастика действительно полезная и о ней должно узнать как можно больше людей. Я приступила к оформлению проектируемого продукта. Выбрала необходимую информацию, сделала эскиз стенгазеты. Посмотрела, как можно расположить информацию, каким шрифтом печатать, на какой бумаге это будет лучше смотреться. Распечатала листочки и наклеила их на ватман. Получилось неплохо. Стенгазету я размещу в рекреации на втором этаже, чтобы все могли узнать о дыхательной гимнастике Стрельниковой. Также я распечатала Памятки для каждого класса. Вдруг пригодятся?

**IV. Итоги работы**

Цели и задачи, которые я поставила перед собой, выполнены. Я нашла всю необходимую информацию. Выучила упражнения дыхательной гимнастики и познакомила с ней учащихся 5 и 7 классов, сделала стенгазету и ПАМЯТКИ.

Я поняла, что и без лекарств можно лечить. Нужно вести здоровый образ жизни и для предупреждения и лечения различных заболеваний нужно правильно дышать.

Будьте здоровы!

**Источники информации:**

1. <https://olymp-fitnes.ru/zdorove/dyhatelnaja-gimnastika-strelnikovoj-uprazhnenija-v-kartinkah.html>
2. <https://lechuguru.com/koronavirus/dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoj-pri-koronaviruse-i-pnevmonii/>
3. <https://fitness-dlya-vseh.ru/dyihatelnaya-gimnastika-strelnikovoy-uprazhneniya-v-kartinkah/>
4. <https://olymp-fitnes.ru/zdorove/dyhatelnaja-gimnastika-strelnikovoj-uprazhnenija-v-kartinkah.html>
5. <https://lechuguru.com/koronavirus/dyhatelnaya-gimnastika-strelnikovoj-pri-koronaviruse-i-pnevmonii/>
6. <https://fitness-dlya-vseh.ru/dyihatelnaya-gimnastika-strelnikovoy-uprazhneniya-v-kartinkah/>