

Методы и технологии образовательного процесса на основе личностно-ориентированного подхода

Сегодня в творческом объединении ансамбль танца «Фестиваль» педагогических технологий применяется много. Они сориентированы на решение сложных психолого-педагогических задач: научить ребенка самостоятельно работать, общаться с детьми и взрослыми, прогнозировать и оценивать результаты своего труда, искать причины затруднений и уметь преодолевать их.

В своей работе педагог ОДОД Глямова Г.И. применяет технологии на основе личностно-ориентированного подхода:

1. Личностно-ориентированное обучение
2. Технология индивидуального обучения (индивидуальный подход, индивидуализация обучения, метод проектов);
3. Коллективный способ обучения.
4. Педагогика сотрудничества («проникающая технология»).
5. Проблемное обучение.
6. Коммуникативная технология.
7. Игровые технологии.
8. Технологии развивающего обучения.

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала обучающихся, формирование у них устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижение ими высокого творческого результата используются различные методы работы.

Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных педагогических подходов на занятиях с хореографическим коллективом.

К традиционным методам подготовки относятся методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построения и разучивание танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца, общее эстетическое развитие занимающихся.

Инновационные методы включают в себя следующие компоненты: современные педагогические технологии развития лидерских и диалогических способностей; педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива; методы создания художественной среды средствами хореографии.

Ведущей технологией является технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Данные технологии позволяет организовать обучение детей по программе в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией.

Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы. В моей педагогической деятельности использую следующие формы занятий для эффективной работы хореографического коллектива и достижения высокого творческого результата:

-групповая форма (группы формируются с учетом возраста детей, также различаются по половому признаку; группа может насчитывать от 10 до 12 человек; группа может состоять из участников какого-либо танца или этюда);

-коллективная форма (такая форма применяется для проведения сводных репетиций, ансамблей, постановок танцев, где, например, задействовано несколько возрастных групп);

-индивидуальная форма (работа с солистами, наиболее одаренными детьми; такая форма также необходима для обучающихся, не усвоивших пройденный материал, отстающими детьми).

Развитие личности проходит ряд этапов. Каждый тесно связан с предыдущим, ранее достигнутый органически включается в образование более высокого. Так же и я в своей работе, иду от простого к сложному, последовательно и систематично. Развивая у детей на первом году обучения – выворотность ног, подъем стопы, гибкость, танцевальный шаг, мышцы тела партерной гимнастикой. Я сразу учу детей элементарным танцевальным движениям (это галопы, подскоки, танцевальный бег). На основе выученного материала строятся более сложные танцевальные комбинации, этюды, что у детей развивает мышечную память, музыкальность, чувство ритма, работоспособность и т.д.

На протяжении всех лет обучения хореографией дети продолжают развивать и совершенствовать навыки и умения, полученные ранее. Большое значение на занятиях я придаю музыкальности, музыкальному сопровождению, которое развивает художественный вкус, общую музыкальную культуру.

Экзерсис у станка содержит много трудных движений, которые в старших классах я комбинирую друг с другом, составляя более сложные танцевальные комбинации, что дает возможность развивающее обучение сделать эффективным. Я не стою на месте, постоянно совершенствую исполнительское мастерство своих учеников. Выявляю творческие задатки и развиваю творческие способности детей.

2. Технология игрового обучения применяется мною, так как в составе обучающихся составляют дети младшего школьного возраста. Мною разработан комплекс упражнений в игровой форме, который помогает удержать интерес воспитанников, и включает их в активную работу. Игры позволяют вовлекать каждого ученика в работу. С их помощью можно решать комплекс задач: формировать речевые умения, развивать наблюдательность, внимание и творческие способности. На занятиях применяются игры на знакомство, на сплочение, на развитие координации движений.

3. Информационные технологии.

Использование ИКТ является одной из актуальных проблем современной методики преподавания хореографии. Применение информационных технологий мотивируется тем, что они способствуют совершенствованию более качественных умений и навыков, позволяют эффективно организовать творческую самостоятельную работу и

индивидуализировать процесс обучения, повышают интерес к занятиям хореографией, активизируют познавательную деятельность обучающихся.

Эффективным средством активизации творческой, познавательной, рефлексивной деятельности обучающихся является использование информационных технологий в образовательном и самообразовательном процессе. В учреждении дополнительного образования активно идет разработка различных вариантов содержания образования, появляются новые педагогические технологии, в том числе и информационные, которые: повышают творческий потенциал личности подростка, позволяют разнообразить формы работы, деятельность обучающихся, активизировать внимание.

Кроме традиционных форм и методов проведения занятий, могут быть использованы при обучении такие методы, как:

- методика работы с Интернет – технологиями (путешествие по сети Интернет, посещение танцевальных сайтов, поиск специальной литературы и необходимой информации по хореографии);
- методика использования метода проектов на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание банка данных, электронных таблиц);
- методика использования творческих заданий на занятиях хореографии с применением средств Microsoft Office (создание рекламных проспектов, буклетов, фото - коллажа и т. д.);
- методика организации компьютерного практикума на занятиях хореографии (интерактивные игры, составление кроссвордов, тестовые задания);
- методика использования обучающих видео - программ (видео-пособие “Азбука классической хореографии” и др.).

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, компьютерные практикумы, творческие задания, проекты, интерактивные игры и т. д.

Цель моего использования ИКТ:

- мотивация обучающихся к использованию информационных технологий как неотъемлемой составляющей современного учебного процесса;
- создание условий по развитию творческой активности обучающихся с целью создания системы выявления и поддержки детей и подростков с высоким творческим потенциалом.

При систематическом использовании информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения хореографии. Хореографические занятия полны творческих заданий, приключенческих, игровых и практико-ориентированных проектов, обучающиеся могут выполнять как в группах, так и индивидуально. Для качественного звучания танцевальных фонограмм, соответствующих современным применение компьютера позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;
- менять темп, звуковысотность музыкального произведения;

- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранить фото и видеоматериалы коллектива.

Анализируя свой педагогический опыт, могу сказать, что с появлением компьютера появилась возможность хранить и передавать большой объем информации (учебные программы), группировать и обрабатывать данные (методические пособия и разработки), составлять учебные мультимедийные презентации.

Применение информационных средств обучения предоставляет хорошие возможности для реализации различных дидактических идей и принципов организации учебного процесса, наполняет деятельность педагога принципиально новым содержанием. Кто-то может сказать, что применение презентаций на занятии хореографией только отнимает время у педагога и обучающихся. Но если разобраться в обстоятельствах, то по сути печатных учебных и наглядных пособий по хореографии практически очень малое количество и педагог использует на занятиях только традиционный метод обучения. Это наглядный метод по изучению танцевальной техники, построение и разучивание танцевальных комбинаций, изучение истории становления и развития искусства танца и т.п.

Мультимедийные средства представлены в виде тестовых заданий по предмету «Классический танец» и по предмету «Народный танец». Презентация предполагает демонстрацию на интерактивной доске в сопровождении педагога и представляет собой электронное пособие, подготовленное по гипертекстовой технологии. Содержит неподвижные и подвижные иллюстрации (фотографии, видеосмотры).

В содержании электронного материала содержатся тестовые задания по пройденной теме. Мультимедиа пособия повышают эффективность учебно-воспитательного процесса за счёт: активизации восприятия учащихся, за счёт использования звуковых и зрительных демонстраций, выделения главных мыслей и терминов.

Занятия становятся увлекательными и интересными, дети лучше усваивают материал, приобретают практические навыки по работе с ЭП. Педагог облегчает доступ к информации и тем самым сокращает время изучения.

Очень широко сегодня используется выход в интернет. С появлением компьютерных сетей, образование приобрело новое качество, связанное в первую очередь с возможностью оперативно получать информацию из любой точки земного шара. Через глобальную компьютерную сеть Интернет возможен мгновенный доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов, и т.д.).

Становясь активным участником сетевых педагогических сообществ, становится возможным широкий доступ к учебно-методической и научной информации, консультативная помощь от специалистов.

4. Технология проектного обучения

Внедряемая мною дополнительная образовательная программа обеспечивает высокую личную заинтересованность каждого обучающегося в приобретаемых знаниях. Хореографические занятия полны творческих заданий, приключенческих, игровых и практико-ориентированных проектов. Обучающиеся могут выполнять как в группах, так и индивидуально.

С применением данной технологии совместно с воспитанниками были созданы и реализованы следующие творческие проекты:

- «Стартинэйдежер» (досуговое мероприятие для школы): обучающиеся коллектива «Без границ» готовили конкурсы и творческие задания для хореографических классов, составляли музыкальную программу вечера.

- «По странам и континентам» (досуговое мероприятие для школы): обучающиеся ансамбля танца «Без границ...» готовили конкурсный творческий тематический танцевальный номер.

- «Танцевальная карусель» (творческий годовой отчетный концерт): ребята составляли программу концерта, придумывали сценарий, совместно с родителями готовили концертные костюмы.

- «Я люблю танцевать», который использовали на отчётных концертах, родительских собраниях, выездных концертах.

5. Портфолио

Одной из образовательных технологий, позволяющей творческой личности самореализоваться, а педагогу отследить путь к успеху ребенка, является технология работы с портфолио. Некоторые обучающиеся хореографического коллектива ведут портфолио творческих достижений, начиная с 1 года обучения и далее. Некоторые дети начинают создавать электронные портфолио.

6. Слайдовые презентации.

Дети готовят эти презентации с большим удовольствием, по разным направлениям (современный танец, классический танец, народный танец, детский танец). Они не только показывают слайды, а также готовят небольшие сообщения. Используем слайдовые презентации на уроке «Беседы о хореографическом искусстве». Главная моя задача - наряду с изучением основных форм и движений, предусмотренных программой развивать у учеников интерес к танцу, дать им элементарные представления о его красоте, об эстетике танца.

7. Здоровьесберегающие технологии.

Хореография – искусство, любимое детьми, обладающее огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятие танцем формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, даёт организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Я считаю, что именно хореография представляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей. Поэтому мною, как педагогам, уделяется большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей. В практике мною применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

- подвижные музыкальные игры, это мощный лечебный фактор. Благодаря музыкально-подвижным играм ребёнок освобождается от страха, агрессии, нарушения поведения;

-партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь определённых целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку;

-дыхательная гимнастика учит согласовывать дыхания с движением, чтобы занятия были эффективными, очень важно научить детей правильно дышать. Дыхательные упражнения влияют и на укрепление осанки;

- пальчиковая гимнастика являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Формирование словесной речи ребёнка начинается, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности.

Здоровьесберегающие технологии должны носить обязательно творческий характер. Только в атмосфере творческого процесса создаются благоприятные условия для заинтересованности детей в укреплении своего здоровья. Введение в занятия упражнений из древней восточной гимнастики, из дыхательной гимнастики, комплекса упражнений «Учимся у зверей» повышает интерес детей.

Используя во время своих занятий здоровьесберегающие технологии, я пришла к выводу, что установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сам по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками от капельки к капельке.

Творческие задания

Большую роль в коллективе имеет доброжелательная обстановка. Чувство доброты, эмоциональная комфортность в данной среде воспитывается делами. Важно, чтобы каждый воспитанник мог расслабиться и почувствовать внутреннюю психологическую свободу и умел доверять своим товарищам. Детское творчество тесно связано с игрой, с поиском нового интересного и необычного, и, способствует больше саморазвитию ребенка, чем самореализации. В процессе творчества, как и в игре, ребенок стремится опробовать разные роли. Система творческих заданий помогает детям войти в образное содержание выбранной роли, а перевод образа из одного художественного ряда в другой уйти от общих шаблонов и развить ассоциативное мышление. Построение заданий от частного к общему предполагает общение детей по поводу созданного, то есть его исполнения и восприятия.

Упражнения на доверие и релаксацию.

В процессе выполнения приведенных ниже упражнений дети обретают доверие друг к другу, становятся спокойнее и внимательнее.

** Дети выстраиваются таким образом, чтобы один стоял спиной к тем, кто будет его ловить.*

За его спиной 4-5 человек договариваются, кто будет держать голову, кто ловит лопатки, кто "мягкое место" падающего. Задача падающего назад, доверить себя другим детям, и упасть "столбиком", не прогибаясь.

Методический комментарий: это упражнение можно использовать не только для развития доверия, но и как тест на доверие. По моим наблюдениям, дети, малообщительные в коллективе, не очень доверяют своим товарищам, а ребята, имеющие задатки лидера, падают, не раздумывая.

В старшем возрасте, когда дети физически сильнее, можно использовать падение со стула. Те, кто ловит должны четко исполнять свои роли ловящих, неся чувство ответственности за товарища.

** Дети лежат на полу на спине, ноги и руки раскрыты в сторону.*

Задание 1.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток смешался с белком и получилась расплывающаяся и растекающаяся масса непонятно чего.

Задание 2.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда желток остался круглым, а белок растекся.

Задание 3.

Надо представить себя разбитым яйцом в состоянии, когда яйцо внезапно разбили на раскаленную сковороду.

Методический комментарий: умение расслабляться поможет в последствии снять физические зажимы на сцене. А последнее задание, как правило, вызывает бурю эмоций. Можно дать возможность детям по очереди понаблюдать за фантазией друзей.

** Дети делятся на пары.*

Задание 1. Один лежит на полу и представляет себя расплывшимся яйцом. Другой входит в роль скульптора и лепит лежащего, представляя его в роли пластилина или песка, как дети часто это делают на пляже. Начинает с ног, аккуратно проходя коленные чашечки, переходит на руки, вылепливая каждый пальчик, заканчивает головой. Потом дети меняются местами.

Методический комментарий: помимо релаксации, это упражнение развивает доверие того, кого лепят, к тому, кто лепит. Дети учатся доверять друг другу через физические ощущения. Это упражнения является начальным тренингом в технике контактной импровизации. Упражнение не такое скучное, как кажется с первого раза. У всех, практически, деток присутствует чувство щекотки, они начинают хихикать, в такие моменты снимается психологическое напряжение между мало общающимися детьми.

Задание 2.

И.П. то же. Теперь, стоящий отрывает медленно от пола по очереди ноги, руки, а потом и голову лежащего от пола, пытаясь почувствовать, насколько лежащий расслабил эту часть тела. А тот, который лежит, пытается максимально расслабиться и довериться стоящему.

Методический комментарий: если лежащему удаются хорошо расслабиться, дети удивляются особенно тому, что голова бывает такой тяжелой.

** Дети сидят на полу в свободной удобной позе.*

Делается глубокий вдох, взгляд в потолок, на выдохе голова опускается подбородком на грудь, при этом максимально расслабляются мышцы шеи и есть ощущение, что за головой тянется верхний отдел позвоночника. Это упражнение делается раз 7-8.

Методический комментарий: при правильном исполнении должно быть ощущение, что голова с каждым разом делается все тяжелее. В данном случае снимается шейный мышечный зажим. Умение расслаблять мышцы шеи избавит, в последствии, ребенка от последствий нагрузок на верхний и шейный отдел позвоночника.

** Дети стоят по невыв. II поз. ног. свободно, руки опущены вниз.*

Поочередно в свинге расслабляем мышцы шеи, плечи, грудную клетку, поясницу, постепенно опускаясь вниз. В таком положении, полностью расслабляясь, медленно поднимаемся обратно. Здесь надо добиться достаточной свободы позвоночника. Релаксация позвоночника, распределение расслабления путем освоения технического принципа джаз-модерн танца: roll down, roll up.

Здоровье - Дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой

Самое правильное и полезное дыхание – это полное дыхание. Оно вентилирует легкие, увеличивает приток кислорода в кровь; воздействуя на диафрагму, стимулирует работу сердца, печени, желудка и других органов, поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение.

О феномене так называемой парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой известно далеко за пределами нашей страны. Ее результаты поистине удивительны. С помощью нескольких несложных динамических дыхательных упражнений, часть которых выполняется при сжатии грудной клетки на вдохе, оказалось возможным остановить приступ удушья при бронхиальной астме, избавиться от хронического бронхита и гайморита, преодолеть заикание, вернуть потерянный голос. В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой применяется очень широко: ее рекомендуют выполнять не только при заболеваниях дыхательной системы, но и при различных сердечнососудистых болезнях, вегетососудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин. В короткие сроки она способна творить чудеса и помогает даже лежачим больным в самых тяжелых случаях.

Если систематически выполнять дыхательную гимнастику (два раза в день — утром и вечером, по 1200 вдохов — движений за одно занятие), то результаты не замедлят сказаться.

Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- * положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- * способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- * улучшает дренажную функцию бронхов;
- * восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- * устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы);
- * способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- * налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- * исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

* повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Рассмотрим эти положительные факторы подробнее.

Основной функцией легких является обмен газов в легочных альвеолах. Чтобы его усилить, требуется нарушить так называемый альвеолярный барьер. Эту задачу и решают дыхательные упражнения, разработанные А. Н. Стрельниковой. После нескольких коротких и резких вдохов носом, идущих на предельную глубину легких (во время вдоха в легкие попадает в 3-4 раза больше воздуха), происходит усиленный обмен воздуха в альвеолах, при этом его состав приближается к наружному, одновременно происходит активный обмен газами крови.

Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д. — и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Возрастает потребление кислорода, повышенную потребность в котором называют «жаждой кислорода». И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.

Стрельниковская дыхательная гимнастика способствует также выравниванию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, усилению рефлекторных связей, положительно влияет на функцию нервно-регуляторных механизмов, управляющих дыханием.

Стрельниковская дыхательная гимнастика активно влияет и на очаги воспаления. Большое значение всегда придавалось тренировке диафрагмы («дыхательного мускула»), играющей важную роль в дыхании. А в дыхательной гимнастике как раз есть упражнения для непосредственной тренировки диафрагмы («Насос», «Кошка», «Большой маятник», «Передний шаг»).

Эти же упражнения успешно используются и для исправления различных деформаций костно-связочной системы: грудной клетки (ее патологических изменений), в некоторых случаях — позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы), а также для увеличения подвижности в костно-связочных сочленениях.

Дыхательные упражнения — это своеобразная гимнастика для бронхиальной мускулатуры. Речь идет о знаменитом стрельниковском вдохе на сжатии грудной клетки в упражнении «Обними плечи».

У людей, страдающих бронхиальными патологиями, под влиянием стрельниковской гимнастики усиливается дренажная функция бронхов — увеличивается выделение мокроты и усиливается позыв к ее отхаркиванию.

Одна из главных заслуг стрельниковской дыхательной гимнастики заключается в том, что она восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос. При дыхании ртом наружный воздух, непосредственно поступая в лежащие ниже пути, не подвергается должной «биологической обработке». В результате воздух может поступать несоответствующей температуры, сухой (или, наоборот, излишне сырой), насыщенный всевозможными пылевыми частичками и микробами. Все это проникает в дыхательные пути.

Особенно чувствителен к недостатку кислорода детский организм — отсюда кислородное голодание, снижение аппетита, нарушение обмена веществ. И в результате — общие тяжелые расстройства здоровья и физического развития. Тренируя резкий, короткий, активный вдох носом, дыхательная гимнастика Стрельниковой в кратчайшие сроки восстанавливает утраченное носовое дыхание. В результате двухнедельной тренировки (два раза в день: утром и вечером, по 1200 вдохов-движений) вырабатывается новый динамический стереотип.

Для получения положительного эффекта необходимо следовать следующим правилам выполнения упражнений:

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.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делать, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Комплекс упражнений по методике А.Н. Стрельниковой

Упражнение 1. «Ладошки»

Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Попряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3—4 секунды — пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа. Помните! Активный вдох носом — абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот. В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3—4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

Упражнение 2. «Погончики»

Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте.

Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3—4 секунды и снова 8 вдохов-движений. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

Упражнение 3. «Насос»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий шумный вдох «с пола». Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя. *Ограничения:* при травмах головы и позвоночника, при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот, но не открывайте его широко. Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

Упражнение 4. «Повороты головы»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 5. «Ушки»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает «китайского болванчика»). Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Маятник головой»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Вниз—вверх, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае — тоже через нос). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты головы», «Ушки» и «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лежа.

Упражнение 7. «Кошка»

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Кошка» можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

Упражнение 8. «Обними плечи»

Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Обними плечи» можно делать также сидя и лежа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца, врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями стрельниковской гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3—5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Упражнение 9. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад — руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад. Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным. Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.

Упражнение 10. «Перекаты»

Упражнение 10А. Исходное положение: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно, 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение 10Б. Исходное положение: станьте правая нога впереди, левая — сзади. Повторите упражнение с другой ноги. Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

Упражнение 11. «Шаги»

А. «Передний шаг»-Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять исходное положение. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присядьте и шумно «шмыгайте» носом (левое колено вверх — исходное положение, правое колено вверх — исходное положение). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» напоминает танец рок-н-ролл. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно - сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозе это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) — 3—4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до 10 секунд. При тромбозе обязательно проконсультируйтесь с хирургом! При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

Б «Задний шаг» -Исходное положение - то же.Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в исходное положение — выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание. Это упражнение делается только стоя. Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.