**Дыхательная гимнастика в детском саду**

Воспитатель:Крайкина Евгения Василеевна

**Тема:**Дыхательная гимнастика в детском саду.

**Цель:**Изучить понятие «дыхательная гимнастика» и ее влияние на здоровье детей.

**Задачи:**Помочь снизить заболеваемость детей в дошкольных учреждениях.

**Литература:**

**\_** Т.В. Климова, Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ

Е.Л. Новикова, Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.; 1999

М.Н. Щетинин, Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, М.; 2007

Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.

Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.

Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.

Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.-С.61-65.

Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей.  С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **сроки** | **Формы работы** | **Практические выходы (рефераты, доклады, открытый просмотр, выставка работы)** |
| I этапII этапIII этапIV этапV этап | АвгустАвгустАвгустСентябрьОктябрь | Выяснить актуальность данной темы в условиях дошкольных учреждений.Изучение литературыИнформация для родителейНахождение  картотек дыхательнойгимнастики.Знакомство с понятием «дыхательная гимнастика».Изучение методической литературыАнализ найденной информацииИзготовить сборник дыхательной гимнастики.Обучению технике дыхательной гимнастики.Обыгрывание комплексов дыхательной гимнастики.Оформление родительского уголка.Снижение уровня заболеваемости детей. создание в группе атмосферы доброжелательности | Реферат на тему: «Дыхательная гимнастика в дошкольных учреждениях и их польза в жизни детей.»Папки - передвижки для родителей «Дыхательная гимнастика.»Рефераты, доклады, папки-передвижки.Показ проведения дыхательной гимнастики.Приобретение комплексов дыхательной гимнастики.Чтение стихов, сказок и рассказов.Выступление перед родителями.Презентация для педагогов по теме. |

**Раздельное продувание.**

После хорошего выдоха закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрю и вдохнуть воздух левой. Затем открыть правую ноздрю, закрыть левую указательным пальцем левой руки и сделать полный медленный выдох. Дальше поступить наоборот - вдохнуть правой ноздрей, а выдохнуть левой. Повторить несколько раз. Упражнение очень эффективно при горящей аромалампе.

**Дыхание очистительное - "царапание".**

Сначала сделать хороший выдох. Руки согнуть в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделать носом спокойный вдох, продолжительный интенсивный выдох через открытый рот со звуком "ха", одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами производить царапающие движения. Выполнять "царапание", пока приятно рукам. Затем передохнуть и повторить упражнение еще 2-3 раза.

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ***

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;

- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься до еды;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ***

**"Задуй упрямую свечу"** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

**"Паровоз"** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**"Пастушок"** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**"Гуси летят"** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

**"Кто громче"** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

**"Аист"** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).

**"Маятник"** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

**"Охота"** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

**"Шарик"** - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

**"Каша"** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.

**"Ворона"** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!

**"Покатай карандаш"** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**"Греем руки"** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

**"Пилка дров"**- встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

**"Дровосек"** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.

**"Сбор урожая"** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

**"Комарик"** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.

**"Сыграем на гармошке"** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3 - 4 раза.

**"Трубач"** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося "ту-ту-ту" (10 - 15 сек).

**"Жук"** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.

**"Шину прокололи"** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".

Поэтому одним из важнейших элементов оздоровления дошкольников является обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья.

В связи с этим, для оздоровления ребенка в детском саду и семье были определены следующие направления: создание оздоровительных режимов, обеспечивающих укрепление дыхательной системы и формирование навыков правильного рационального дыхания.

Целью работы являлось выявление и внедрение организационно-педагогических условий использования дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста в систему физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма.

В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания.

Нами рассмотрены и внедрены в систему физкультурно-оздоровительной работы методики, позволяющие приучать детей правильному носовому дыханию, предложенными следующими авторами: А.Н. Стрельниковой, М. Л. Лазарева “Звуковое дыхание”, “Очистительное дыхание” (на основе древнекитайских оздоровительных систем), “Закаливающее носовое дыхание”.

Изучив различные формы организации оздоровительных систем, педагогами детского сада разработана комплексная программа “Неболейка”, включающая систему физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы. Одним из важнейших направлений программы является – использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов дыхательного акта детей дошкольного возраста. Положительных результатов в оздоровлении дошкольников можно достигнуть только при умелом сочетании разных форм сотрудничества педагогов и родителей воспитанников. Поэтому работа по использованию дыхательной гимнастики в оздоровительном режиме имеет три направления: работа с детьми среднего и старшего дошкольного возраста, работа с воспитателями групп, работа с родителями.

Первое направление включает проведение основных и дополнительных форм работы: организация физкультурных занятий, утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр на прогулках, бесед, различных форм активного отдыха*,*элементы точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики.

С целью систематического использования дыхательных упражнений и результативности мы стали вносить их в структуру физкультурного занятия с уменьшенной дозировкой, заменяя ими обычный комплекс общеразвивающих упражнений. При этом мы помнили о том, что дыхательные упражнения не могут заменить собой другие упражнения, а только дополняют их. В связи с этим, чередовались на занятиях по физической культуре. Так, из восьми занятий в месяц – одно занятие полностью построено на использовании комплекса дыхательных упражнениях. В остальные же занятия мы лишь включали различные варианты элементов дыхательной гимнастики во вводной и заключительной частях. Использовались специальные игры для профилактики заболевания дыхательной системы – “Король ветров”, “Воздушный шар”, и другие.

Единство оздоровительных и образовательных аспектов работы с детьми обеспечивало сочетание дыхательных и звуковых упражнений.

В процессе утренней гимнастики чередовались общеразвивающие упражнения с комплексами дыхательной и звуковой гимнастики в соотношении 1:1. Элементы дыхательной гимнастики нами проводились с детьми 4-х лет, так как в этом возрасте дети выполняют эти упражнения более осознанно, а с детьми младшей группы проводились упражнения игрового характера.

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

Второе направление – работа с воспитателями, которая включала проведение консультаций на темы “Дыхание – залог здоровья”, “семинара-практикума с использованием дыхательных и звуковых упражнений, элементов дыхательной гимнастики мо методу А.Н. Стрельниковой, М.Л.Лазарева и их применение в режиме дня.

В течение дня воспитателями проводились разные дыхательные и звуковые упражнения: во время занятий (для снятия напряжения и усталости), физкультминутках, гимнастике пробуждения, индивидуальные занятия с дидактическим материалом. Для воспитателей и родителей были оформлены тематические папки-передвижки, включающие материал об актуальности обучения детей носовому дыханию, комплексов дыхательной гимнастики и др. для дальнейшего использования в работе с детьми дошкольного возраста.

Третьим направлением является работа с родителями. С целью получения дополнительной информации об оздоровлении ребенка посредством использования дыхательной гимнастики для родителей были организованы индивидуальные беседы и консультации. В ходе проведения практикума “Дыхание – залог здоровья” родители познакомились с комплексами дыхательных и звуковых упражнений, с особенностями их использования в домашних условиях. Для них была составлена памятка выполнения дыхательных упражнений дома. Данная форма работы позволила родителям приобрести практические навыки использования дыхательной гимнастики.

Сочетание всех трех направлений использования дыхательной гимнастики в оздоровительном режиме и внедрение в систему физкультурно-оздоровительной работы, позволило нам получить следующие результаты.

Количество детей, состоящих на диспансерном учете по ЛОР заболеваниям, с 47 % снизилось до 40,5 %.

По заболеваемости дыхательной системы у детей с 3-х до 7 лет снизились – бронхит с 20,5%до 13,5%; – ларинготрахеит с 7,9% до 0,6%; пневмония с 2,6% до 0,6%.

Таким образом, использование дыхательной гимнастики, как средство оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы. Только при совместном овладении педагогами и родителями элементов дыхательной гимнастики дает положительный результат в оздоровлении ребенка не только на физическое развитие, но и на резистентность (иммунитет) организма в целом. Важным условием применения дыхательной гимнастики является варьирование комплексов по дыхательной гимнастике; правильное сочетание в разных частях физкультурного занятия и в режимных моментах; совместное сотрудничество с педагогами и родителями.

Одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления дошкольников является во-первых то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом дошкольном учреждении, а во-вторых, доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателями и родителями с их детьми.

**Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики**

Педагоги и родители предварительно должны сами освоить дыхательные упражнения.

Не заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать надо с упрощенной формой выполнения с постепенным усложнением.

Комплексы необходимо чередовать в течении двух недель, можно варьировать.

**Закаливающую носовую гимнастику** можно делать сидя, стоя, лежа. Если сначала дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом. Следует заниматься несколько раз в день по 2-3 минуты. Во время болезни, высокой температуры упражнения не выполняются. Вдыхать и выдыхать воздух через нос. Можно включать во все комплексы дыхательной гимнастики, в режимные моменты в течение дня.

**Упражнения по методу очистительного дыхания** рекомендуется проводить во время физкультурных пауз на занятиях педагогами, после физической нагрузки, как можно чаще для снятия напряжения, усталости. Делать глубокий вдох носом и полный удлиненный выдох через рот. Чтобы ребенок дышал правильно, научить его выполнять упражнения в виде разных игровых образов.

**Звуковые дыхательные упражнения** могут выполняться ежедневно во время утренней гимнастики, в течение дня, гимнастике пробуждения, на занятиях, как способ коррекции психического состояния детей. В летнее время лучше проводить на свежем воздухе во время прогулки. Наиболее интенсивно проводить в осенне-весенний период, когда идет подъем заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняется как в покое, так и ходьбе. Для эффективности дыхание должно выполняться не менее 3 минут.

**Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой** доступна детям с 3-4 лет, но для лучшего эффекта следует начинать с 4 лет. Комплексы можно выполнять на утренней гимнастике, физкультурном занятии, физкультминутках, на прогулках при температуре 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. Освоение комплекса необходимо начинать с трех первых упражнений: “Ладошки”, “Погончики, “Насос”. Уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом. Каждую последующую неделю можно осваивать по одному новому упражнению. Легче начинать по 4 вдохов–движений (4 серии, т.е. 16 движений вдохов), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений. Если появляется выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с перерывами до 5-10 секунд.