

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru <https://119.tvoyasadik.ru>



**Консультация для воспитателей:
Дыхательная гимнастика для дошкольников.
Здоровьесберегающие технологии**

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Бабаян А.В.
1 КК

Екатеринбург 2020

Сохранение и укрепление здоровья детей — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного. Для достижения этой задачи в ДОУ используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Для чего нужна дыхательная гимнастика?

1. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям.

2. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

3. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

4. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

5. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение

6. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Кроме того, дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями. Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Дыхание бывает следующих видов:

- нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя) ;

- среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается) ;
- верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного - средняя часть);
- смешанное или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Существует несколько различных методик проведения дыхательной гимнастики.

Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачев

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методика дыхательной гимнастики К. П. Бутейко.

Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.

Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.

Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержке дыхания. Это гимнастика для развития речевого дыхания. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи. Данная методика направлена на совершенствование речевого дыхания дошкольников и используется в логопедии.

Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Движение приходится на вдох. Именно вдоху в гимнастике Стрельниковой и уделяется основное внимание: для ее выполнения нужно научиться коротко и шумно вдыхать – исключительно через нос со сжатыми губами. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. По причине специфики дыхания методику Стрельниковой специалисты даже называют парадоксальной. Но при этом подтверждают ее незаменимую профилактическую и лечебную ценность. Состоит она в том, что воздух, вдыхаемый согласно определенным правилам, насыщает организм кислородом, который буквально «пропитывает» ткани, заставляет кровь быстрее циркулировать по организму, разнося по нему по нему необходимые полезные и питательные вещества.

Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте. Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой доступна детям с

3-4 лет, но для лучшего эффекта следует начинать с 4 -5 лет. Именно в этом возрасте у детей идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками) ;
- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики после сна, на НОД по физическому развитию и физкультминутках во время проведения непосредственно образовательной деятельности; на прогулке. На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Необходимо постепенно увеличивать нагрузку на детей за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

Во время утренней гимнастики и занятий по физкультуре обычно используют 1- 2 дыхательных упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки. На прогулке или после НОД по другим видам деятельности в группе в хорошо проветренном помещении можно проводить целые комплексы дыхательной гимнастики.

Перед выполнением упражнений необходимо позаботиться о создании условий:

- Ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы) ;
- Одежда не должна стеснять движений грудной клетки;
- Упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

- Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут.

- Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении.

- Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения.

- Сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить. Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется индивидуальная работа.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.