Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Усинск»

«Усинск» кар кытшынмуниципальнöйюкöнлöнадминистрациясайöзöс

велöдöмöнвеськöдланiн

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 16» г. Усинска

«Челядьöс 16 № - А видзанiнöтлаöдэма »

школаöдзсавелöдан Усинск карсамуниципальнöйасшöрлуна учреждения

**Методическая разработка**

**«Использование дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н. в работе с детьми старшего дошкольного возраста»**

Разработчик Якупова Гюзаль Равиловна

воспитатель 1 квалификационной категории

г.Усинск

2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ВВЕДЕНИЕ | 3 - 6 |
|  | ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ А. Н. НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА | 7 |
| 1.1 | Значение дыхания в физическом развитии детей | 7 - 9 |
| 1.2 | Особенности дыхательного процесса у детей дошкольного возраста | 9 -12 |
| 1.3 | Характеристика дыхательной гимнастики Стрельниковой А. Н | 12- 14 |
|  | ГЛАВА 2.Методика проведения дыхательной гимнастики по Стрельниковой А. Н. с детьми дошкольного возраста | 15 -20 |
|  | ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 21 |
|  | СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ | 22 |
|  | ПРИЛОЖЕНИЯ | 23 -47 |

ВВЕДЕНИЕ

«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют,

потому что болеют, а болеют, потому

что не умеют правильно дышать.

Научите их этому – и болезнь отступит»

А. Н. Стрельникова

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155).

Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых главная задача: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Сохранение и укрепление здоровья детей — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Сейчас все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов.

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.

Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», - вся наша планета дышит и развивается как живой организм.

Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Жизненная ёмкость лёгких тем меньше, чем меньше ребёнок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребёнок часто и поверхностно дышит. Вот почему в физкультурно-оздоровительную работу дошкольного учреждения необходимо включать дыхательную гимнастику.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи; используется при лечении заикания.

Заикание занимает совершенно особое место среди речевых расстройств, и именно с ним, точнее, с беспрецедентно большим процентом излечения этого недуга прочно ассоциируется гимнастика Стрельниковой.

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку!»

Вдох – это жизнь, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровления организма.

Итак, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности. Целью достижения новых образовательных результатов в моей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии как, дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой.

**Цель исследования:** профилактика простудных заболеваний, сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников через внедрение дыхательной гимнастики Стрельниковой.

**Задачи:**

1.Изучить теоретические аспекты проблемы влияния гимнастики Стрельниковой А. Н. на формирование правильного дыхания у детей старшего дошкольного возраста.

2. Подобрать и апробировать комплексы упражнений дыхательной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста**.**

3.Научить правильной методике выполнения оздоравливающего вдоха по системе Стрельниковой.

4.Развивать интерес у детей и их родителей к оздоровительным технологиям.

5.Побуждать в детях желание выполнять с настроением дыхательные упражнения, учитывая их пользу для здоровья

6.Определить методические рекомендации по использованию комплексов дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н. для воспитателей и родителей.

7.Использовать дыхательную гимнастику Стрельниковой после дневного сна и во время утренней гимнастики.

Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ А. Н. НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**1.1 Значение дыхания в физическом развитии детей**

Наука о дыхании — это наука о жизни. Из всех научных дисциплин и тайных знаний она считается самой важной и наиболее трудной для достижения. Чтобы в совершенстве овладеть наукой о дыхании, человеку надо не только обладать определенными знаниями, но и быть наблюдательным и терпеливым.

Внешне простой акт дыхания - вдох, выдох, задержка - поддерживает сложнейшие жизненные процессы. Дыхание практически поддерживает любой процесс в человеческом организме, с прекращением его прекращаются любые проявления жизни. Эта особенность дыхания была подмечена еще в древности. Именно поэтому древние мудрецы справедливо считали дыхание "опорой жизни".

Дыхание занимает одно из основных мест среди оздоровительных дисциплин. Например, с помощью дыхания Стрельниковой ставят певцам голос, лечат астму и некоторые другие заболевания, методом Бутейко лечат астму, гипертонию и множество других болезней, с помощью ребефинга и холотропной терапии освобождаются от психологических зажимов, занятия йогов и цигун позволяют человеку контролировать психические процессы. Различные техники дыхания можно использовать как для укрепления организма, так и для совершенствования личности. Кроме того, управляя процессом дыхания, можно научиться управлять своим организмом. Нередко применение дыхательных методик дает такой колоссальный оздоровительный эффект, какого нельзя добиться с помощью питания, физических упражнений, закаливания.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность, и выносливость стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать, у него возникает одышка из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и дыхание у них быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

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 участвует 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 - их средняя часть),

смешанное, или " полное дыхание йогов" (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Таким образом, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа дыхания.

Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, а также регуляции температуры тела. Кроме того, они принимают участие в выработке физиологически активных веществ, играющих определенную роль в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

Известно, что осанка влияет на характер дыхания, но и привычный тип дыхания сказывается на строении грудной клетки, формирует определенную осанку.

У детей, часто болеющих простудными заболеваниями, имеющих хронический насморк, преобладает - нижнегрудное и брюшное дыхание. Грудная клетка расширена к низу и в стороны, верхняя часть уплощена. Осанка обычно вялая, с " крыловидными" лопатками, выпуклым животом. Все мышцы спины и живота ослаблены.

Все эти дефекты в строении и форме грудной клетки, нарушения осанки, возникшие в результате привычного неправильного дыхания, должны быть устранены. Основной метод коррекции - лечебная гимнастика, с помощью которой происходит обучение правильному дыханию и воспитывается привычка к нормальной осанке.

Формирование правильного дыхания играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей дошкольного возраста.

**2.Особенности дыхательного процесса у детей дошкольного возраста**

Ребенок рождается с относительно незрелой дыхательной системой.

Легкие плода способны к дыханию примерно с 28-й недели беременности. До этого альвеолы еще неразвиты и только часть капилляров соприкасается с альвеолами. Доношенный здоровый новорожденный издает первый крик через несколько секунд после рождения. Решающим моментом при первом вдохе является сильное сокращение диафрагмы, в результате чего в грудной полости создается быстро нарастающее отрицательное давление и воздух засасывается в легкие.

Каждый новорожденный переживает гипоксию во время родов, поэтому жизненно важно, что еще незрелый организм обладает повышенной устойчивостью к дефициту кислорода. С началом ритмичного дыхания насыщенность кислорода выравнивается в большинстве случаев за несколько минут, остальные параметры газообмена восстанавливаются в течение нескольких часов.

Все органы дыхательной системы новорожденного значительно отличаются от таковых у взрослого. С возрастом эти различия сглаживаются. Нос у младенца маленький, с мягкими хрящами и узкими ходами. Слизистая носа очень нежная и склонна к отеку. При воспалении носа или глотки инфекция легко распространяется в среднее ухо. Глотка, гортань, трахея узкие, с мягкими хрящами. Высокое расположение гортани и соответствующий наклон ротовой полости обеспечивают ребенку возможность свободно дышать во время кормления.

Разделение на бронхи происходит на уровне 3 грудного позвонка, правый бронх является непосредственным продолжением трахеи. Просвет бронхов узкий, хрящи мягкие, слизистая склонна к отеку. Легкие богаты кровеносными сосудами, но еще недостаточно эластичны.

Грудная клетка у новорожденного короткая, широкая и глубокая, ребра расположены почти горизонтально. Такая форма в какой-то степени объясняется большим объемом органов брюшной полости, которые оттесняют ребра в положении вдоха и ограничивают движения диафрагмы. Ребра малоподвижны, возможны лишь незначительные движения в переднезаднем направлении. Поэтому у грудных детей преобладает поверхностное брюшное дыхание.

Частота дыхания для всего полугодия составляет в среднем 35 движений в минуту, но может изменяться в достаточно широких пределах. " Грудной ребенок постоянно находится в состоянии относительной недостаточности дыхания. Все же его дыхательный аппарат в нормальных условиях справляется со своей задачей, но при повышенной нагрузке, как, например, во время болезни, ему не хватает резервов, какие имеются у старших детей. Повышенные требования могут быть покрыты исключительно за счет учащенного дыхания".

В процессе развития детского организма, где-то к 2-3 годам, ребра приобретают косое направление. Грудная клетка растет быстрее легких, и дыхание становится более глубоким, но все еще остается частым, около 30 движений в минуту. При увеличении нагрузки дыхание еще больше учащается.

У детей 3-6 лет дыхание определяется как подвижностью диафрагмы, так и грудной клетки. Ребенок дышит медленнее, при необходимости - глубже.

После 6 лет большинство детей имеет грудной тип дыхания, умеет регулировать и приспосабливать его частоту и глубину в зависимости от обстоятельств.

Легкие ребенка растут непрерывно, в основном за счет увеличения альвеолярного объема. Почти параллельно росту массы идет повышение и общего объема легких. У детей первого года жизни объем легких равен 65-67 мл, к 8 годам он увеличивается в 8 раз, а к 12-в10.

Легкие ребенка имеют сегментарное строение. Каждый сегмент ограничен меж сегментарными перегородками, и к нему подходят сегментарный бронх и кровеносные сосуды.

Здоровый ребенок дышит спокойно, равномерно, без напряжения и усилий. У детей 1-2 лет число дыханий в минуту колеблется в пределах 30-35, у 5-6тилетних - около 25, а детей 10-15 лет - 18-20.

Таким образом, формирование правильного дыхания у детей дошкольного возраста зависит от знания воспитателем особенностей дыхательного процесса и использованием разнообразных средств:

дыхательные упражнения,

оздоровительный бег,

дыхательные гимнастики по Стрельниковой А.Н.

**1.3 Характеристика дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.**

Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. получила известность в конце 1970-х - 1980-х годов. В молодости Стрельникова А.Н. была певицей, но потеряла голос из-за перенапряжения голосовых связок.

Как педагог-вокалист Стрельникова А.Н. работала с певцами, ставила им голос, восстанавливала его звучание. Изначально этот метод был предназначен для лечения болезней, связанных с потерей голоса. Дальнейшая практика показала, что такая гимнастика помогает при многих заболеваниях, в том числе сердечно-сосудистых. Сущность метода заключается в разработке так называемого парадоксального дыхания.

Для того, чтобы выполняемые упражнения оказались эффективными, необходимо выполнять вдохи с определенной частотой - 3 раза за 2 секунды.

Выдох, в отличие от вдоха, должен производиться без дополнительных усилий. Выполнять его можно через рот или нос.

В большинстве упражнений методики Стрельниковой А. Н. автор предлагает сочетать выдох с сильным сжатием грудной клетки с помощью напряжения соответствующих мышц.

При выполнении любого упражнения следует обратить внимание на вдох, выдох же может быть произвольным. Постепенное увеличение объема легких приводит к эффективной тренировке диафрагмы, повышению ее эластичности и способности к сокращениям.

Шумный короткий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения вовлекают в работу все части тела, происходит общая физиологическая стимуляция организма .

Таким образом, парадоксальная дыхательная гимнастика, включает четыре основных правила.

Правило первое вдох должен быть короткий и активный. От природы вдох слабее выдоха, поэтому надо тренировать активный вдох и самопроизвольный, пассивный выдох, что будет поддерживать естественную динамику дыхания.

Правило второе не мешать выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - лучше через рот, чем через нос. Необходимо тренировать короткие, частые активные вдохи, ритмично и легко.

Правило третье подряд следует проводить столько вдохов-движений, сколько не утомляет и доставляет удовольствие.

Правило четвертое подряд делать столько вдохов, сколько в данный момент можно сделать легко.

Увеличение объема воздуха, поступающего в легкие с каждым вдохом, способствует обогащению крови кислородом, улучшению функционирования всех внутренних органов, а также стимулирует деятельность головного мозга и крупных нервных узлов.

Чтобы занятия гимнастикой были успешными, необходимо проводить тренировки регулярно, а не от случая к случаю. Обычно через 10-12 дней можно заметить значительное улучшение функционирования органов дыхания и сокращений диафрагмы

Как и любая оздоровительная методика, дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н. имеет ряд противопоказаний к применению. Упражнения для диафрагмы и легких не рекомендуется выполнять при тяжелых тромбофлебитах, нарушениях свертываемости крови (врожденных и приобретенных), лихорадочных состояниях, высокой температуре тела. Перед началом регулярных тренировок целесообразно посоветоваться с врачом, чтобы предотвратить развитие серьезных осложнений.

Таким образом, воздействие гимнастики Стрельниковой А. Н. на организм заключается в следующем.

Короткие форсированные вдохи через нос направляют воздух на всю глубину легких, от верхушек до основания. Выдохи через рот при этом происходят естественно.

1.Активизируется и тренируется мышечный аппарат диафрагмы и грудной клетки, восстанавливаются их расстроенные функции.

2.В клетках и тканях организма восстанавливается нарушенное крова и лимфообращение, естественно регулируются обменные процессы, проходит застой крови в органах брюшной и грудной полости.

3.Диафрагма обеспечивает правильную вентиляцию легких, одновременно массируя мускулатуру органов брюшной полости.

4.Гимнастика тренирует отдельные мышцы и их группы, служащие для замыкания проходов или раскрытия отверстий в дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной системах, половых органах, в кровеносных и лимфатических сосудах.

5. В коре головного мозга нормализуются процессы возбуждения-торможения и подкорковые структуры. Частые короткие энергичные вдохи, сопровождаемые проведением упражнений, стимулируют приток воздуха в мозг, улучшают кровообращение и обеспечивают мозговые клетки кислородом, что благотворно влияет на психоэмоциональное состояние.

**Глава 2. Методика проведения дыхательной гимнастики по Стрельниковой А. Н. с детьми старшего дошкольного возраста.**

Дыхательной гимнастикой по Стрельниковой А.Н. можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте.

В детском саду можно использовать время разных режимных моментов исключая 20 минут до еды и 1 час после еды[3]. На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. Прогулка хороша для занятий по многим причинам. Во-первых, на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении. Во-вторых, есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой.

В-третьих, реализуется потребность детей в движении.

В-четвертых, после окончания гимнастики внимание детей еще " собрано", они слушают и слышат слова воспитателя. В это время можно подсказать детям, чем еще можно заниматься на участке, организовать целенаправленную плановую деятельность.

Наконец, гимнастику можно провести в конце прогулки, и, "шмыгать носиками" во время ходьбы, вернуться с прогулки в раздевалку. Как правило, такой "переход" более интересен детям, особенно малышам, чем обычная ходьба.

Гимнастику можно делать не только в спортивной, но и в повседневной одежде.

Необходима определенная последовательность выполнения упражнений основного комплекса. Гимнастику всегда нужно начинать именно с безобидных разминочных упражнений: "Ладошки" и "Погончики".

На первом занятии обязательно нужно освоить три первых упражнения: "Ладошки", "Погончики", "Насос".

Каждое новое упражнение делается по 4 вдоха-движения подряд через паузу от 3 до 5 секунд следующим образом: 4-4-4-4-4-4-4-4.

Итого: 4 вдоха-движения по 8 раз, это 32 раза ("стрельниковская тридцатка"). Между "тридцатками" отдых от 8 до 10 секунд.

Такой же отдых между упражнениями.

В течение первой недели один - два раза в день надо делать эти три упражнения, повторяя их еще и еще раз, чтобы занятие продолжалось примерно 15 минут. Далее продолжительность одного занятия (по мере увеличения количества упражнений) составляет от 20 до 30 минут, но не более.

На следующей неделе добавляется к этим трем еще одно упражнение, выполняют их все, начиная с первого: "Ладошки", " Погончики", " Насос", "Кошка". И так каждую неделю к уже освоенным упражнениям добавляется одно новое. При этом повторы уже освоенных упражнений постепенно усложняются, а новые упражнения по - прежнему выполняются, начиная с четырех.

Гимнастику можно делать как полностью, примерно 20 - 25 минут, так и небольшую часть, если есть меньший отрезок времени. Физкультминутке отводиться 3 -5 минут.

Дыхательные упражнения делаются в темпе строевого шага. Это примерно одно движение в секунду. С таким же интервалом производится вдох.

При обучении детей нужно сначала показать упражнение (4-8 вдохов- движений), а затем предложить повторить его. При этом сопровождать движения детей хлопками и счетом.

Взрослый хлопает в ладоши и считает сам. Дети в момент хлопка делают движение и вдох (такой же короткий и шумный, как хлопок). Выдох уходит сам собой (если выдох носом затруднен, можно выпускать воздух через рот).

Проводя стрельниковскую дыхательную гимнастику с группой детей, надо учитывать самочувствие и состояние каждого ребенка: при необходимости чаще делать паузы, сменить темп выполнения на чуть более медленный и т. д. Или разрешить ослабленному (или "новенькому") ребенку не делать упражнения вмести со всеми и если есть возможность, позаниматься с ним индивидуально.

Например, при выполнении упражнения "Ладошки" ребенок может поднять плечи, напряженно держать голову, напрягать руки. Локти в это время излишни раздвигаются в стороны или, наоборот, плотно прижимаются к телу. В этом случае надо предложить встать прямо, опустить руки вниз и мягко их встряхнуть ("руки как тряпочки").

Из положения "руки весят" плавно и легко поднять ладошки согнув руки в локтях ("наши локти висят, и работают только ладошки"). Чтобы плечи не поднимались, взрослый слегка прикасается к ним своими руками. Можно поставить ребенка перед зеркалом, встать у него за спиной и вместе делать упражнение, используя зрительный контроль. Но в некоторых случаях зеркало отвлекает, ребенок путается еще больше. Поэтому этот способ подходит не для всех.

Особенно внимательным нужно быть во время выполнения движений головой (" Повороты головы", " Ушки", "Маятник головой"). В конечной точке движения головой ощущение должно быть мягким, спокойным. Ни в коем случае не заканчивать движение резко, с силой. Это бывает трудно для детей так как необходимо одновременно контролировать резкий вдох и плавную остановку головы в конечной точке движения .

Необходимо иметь в виду, что качественное выполнение движений получается не сразу, а вырабатывается по мере тренировки. Не надо бояться, если этот процесс затянется. Рано или поздно правильные движения будут автоматизированы. Но с самого начала необходимо выработать необходимый темп, ритм.

Можно обыграть с малышами громкий "шмыг", сказав, что "мы с вами как ежики". Более старшим можно сказать, что так принюхиваются, когда нужно почувствовать какой-либо запах.

Для того чтобы у детей улучшилось качество выполнения движений, нужно во время занятий с детьми не только "руководить", то есть считать вслух и хлопать в ладоши, задавая ритм и темп, но и время от времени делать упражнения вмести с детьми. Тогда все, включая и взрослого, считают про себя, и вдох взрослого может стать даже лучшим ориентиром для детей, чем счет и хлопок. Малышам именно совместные действия помогают лучше.

У детей ярко выражена активная тяга к движению. К сожалению, довольно часто попытки взрослых подавить этот инстинкт самой жизни, сопряжены с навязыванием ограничений и конфликтными ситуациями. Вместо этого можно попытаться придать движению здоровую осознанность, ответственность и уважительность.

Дыхательные упражнения помогают детям успокоиться, сконцентрироваться и поверить в себя. Обычно детям присуща огромная радость, они все делают с вдохновением. Дети не должны утратить свою радость, нельзя заставлять их делать что-то через силу. Необходимо стать для них примером, это и будет лучшая мотивация. Но нельзя допускать во время дыхательных упражнений лишней беготни.

Таким образом, парадоксальная дыхательная гимнастика дает большой положительный результат в укреплении здоровья детей.

Данный вид дыхательной гимнастики рекомендован всем детям как метод лечения, и как метод профилактики.

В работе c детьми старшего дошкольного возраста я использую дыхательную гимнастику Стрельниковой А. Н., которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Для формирования правильного дыхательного процесса у детей дошкольного возраста и исходя из полученных знаний (после изучения комплексной парадоксальной дыхательной гимнастики) мною был подобран комплекс дыхательных упражнений по методике Стрельниковой А. Н. (Приложение 1)

Данный комплекс провожу без использования оборудования, в проветренной комнате, одежда детей облегченная. Упражнения дыхательной гимнастики провожу с детьми старшего дошкольного возраста во вторую половину дня после сна. Для достижения большего эффекта использую данный комплекс во время утренней гимнастики. (Приложение 2)

Проведение комплексов дыхательной гимнастики показало, что: упражнения детям были интересны и выполняли они их с хорошим настроением;более быстро и легко выполнялись упражнения «Ай-ай», «Повороты головы», «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Малый маятник»; «Обними плечи», «Кошка», «Большой маятник», «Задний шаг».

Разработала методические рекомендации по использованию дыхательной гимнастики в практике работы детьми дошкольного возраста для родителей. (Приложение 3)

Я всегда учитываю нагрузку в зависимости от физического состояния детей, упражнения прошу закреплять дома под руководством родителей, которые должны сами правильно делать дыхательные упражнения, для этого размещаю в родительском уголке, папки - передвижки «Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности и в режимных моментах в работе с детьми с нарушениями зрения»и комплекс упражнений, для занятий с ребенком дома. (Приложение 4)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, всё выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что дыхательные гимнастики в последние годы уверенно входят в терапевтическую практику. Они помогают многим больным. Гимнастика А. Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Стрельниковская гимнастика является мощным фактором оздоровления детей и снижения заболеваемости, увеличения их работоспособности, повышает внимание, улучшает память.

Выполнение гимнастики помогает выдерживать напряженный режим жизни, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть.

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

Своим воспитанникам я советую делать специальные дыхательные упражнения не только, в саду, но и как самостоятельные упражнения – дома, для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, насморка, бронхиальной астмы.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие/ науч. ред.: А. Г. Гогоберидзе.СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012.

2. Грядкина Т.С. ОО «Физическое развитие». СПБ.: ДЕТСТВО-ПРЕС, 2016.

3. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

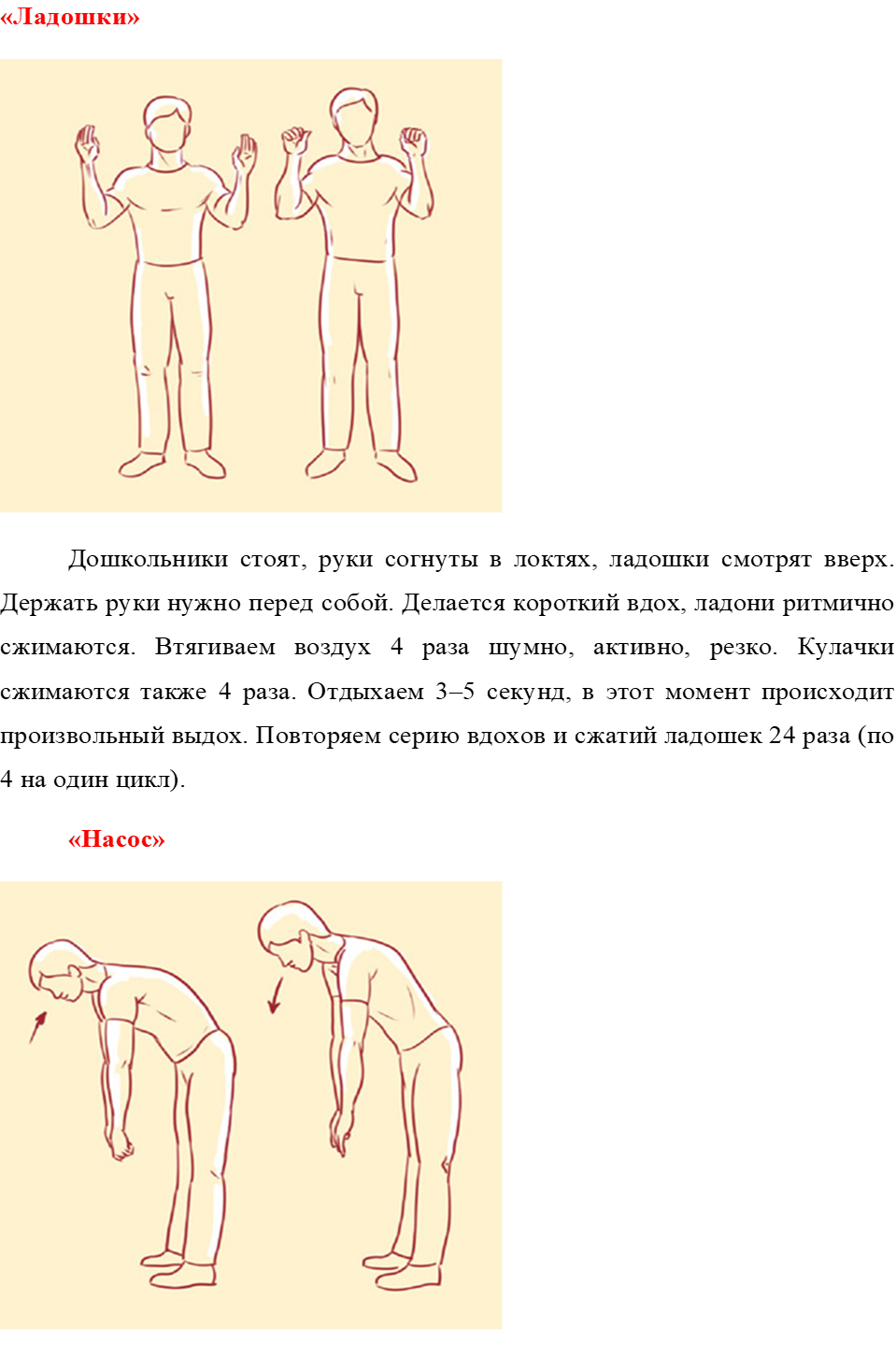
ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

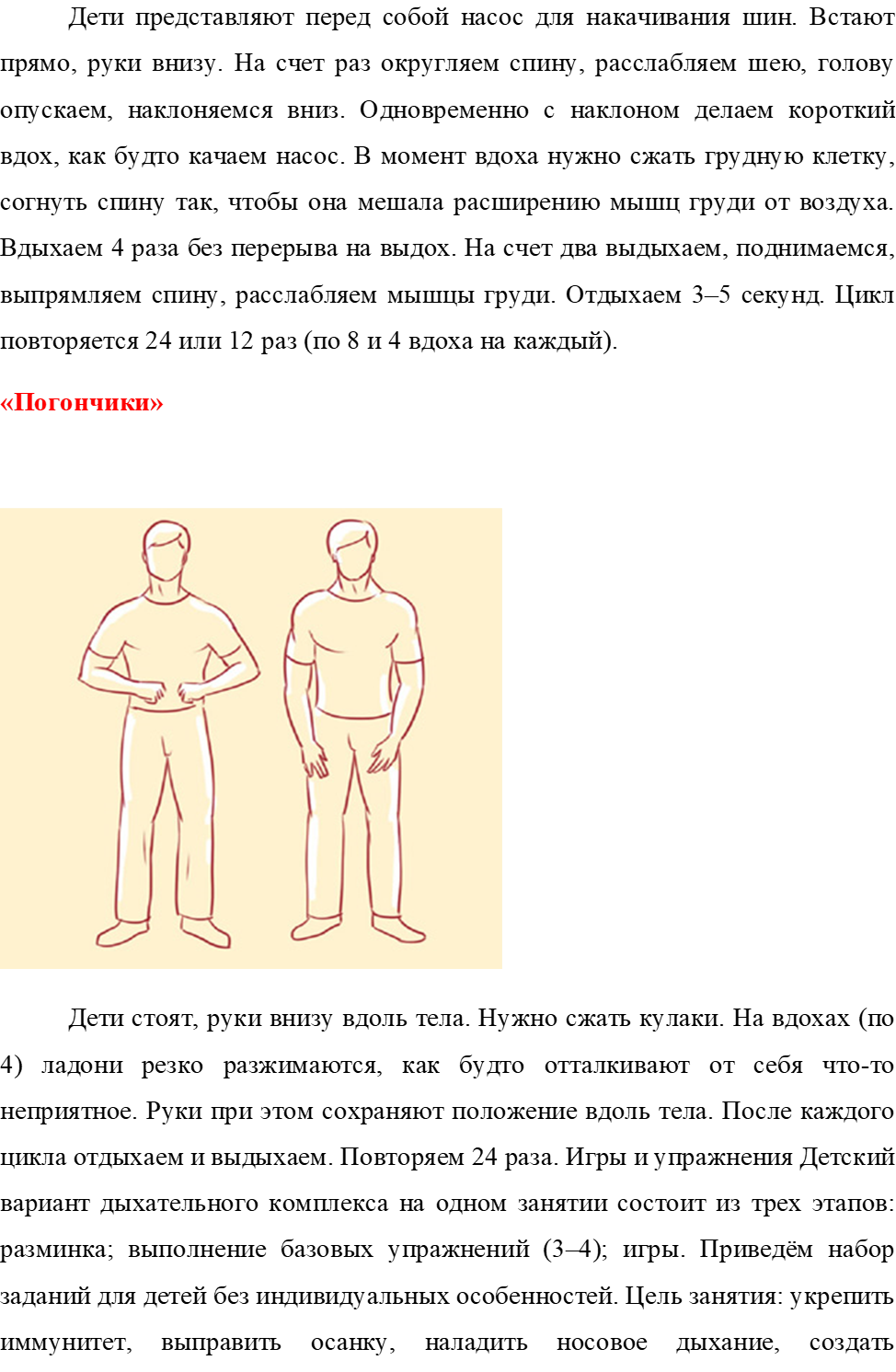
1. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. URL: http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/ (дата обращения 01.06.2016).

2.Источник: М. Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой»

3.Источник: http://school6.ru/load/publikacii/muzyka/dykhatelnaja\_gimnastika\_dlja\_detej/21-1-0-122

4.https://sch2121.mskobr.ru/dou\_edu/doshkol\_noe\_otdelenie\_1/obrazovanie/stranica\_logopeda/metodicheskie\_rekomendacii\_po\_ispol\_zovaniyu\_dyhatel\_noj\_gimnastiki\_v\_praktike\_raboty\_det\_mi\_doshkol\_nogo\_vozrasta/

Приложение 1



комфортное психологическое состояние. Дополнительная задача к уроку: развитие речи, моторики, физической силы и выносливости. Разминка состоит из основных упражнений: «Насос», «Ладошки» и «Погончики». Задания выполняются стоя, в хорошем ритме под музыку. Следите за темпом и глубиной вдохов, выдох дети делают из рта или носа, по желанию. Для малышей 3–7 лет достаточно проводить по 4 вдоха на 24 дыхательных цикла; подросткам и взрослым по 8 вдохов – 12 циклов.

Базовые упражнения один урок включайте два–три задания, меняйте их очередность, набор каждую неделю, если тренируетесь регулярно. Дошкольникам подойдут следующие упражнения:

**«Повороты»**

Дети фиксируют голову прямо. Задача: поворачивать голову влево–вправо. Корпус в это время остается на месте, руки внизу. В начале поворота вдыхаем, при возвращении головы в исходное положение выдыхаем. Делаем по 4 поворота, затем следующий цикл. Между ними отдых 3 секунды.

**«Кошечка»**

Ребенок расставляет ноги чуть-чуть, руки сгибает в локтях и прижимает к телу. Важно сжать бока, чтобы они не раздувались при вдохе. Следите за прямотой спины.

На вдохе приседаем не до конца, чуть разворачиваем тело вбок, выбрасываем руки вперед, как будто что-то хватаем. На выдохе встаем. Повороты чередуем.

**«Обними плечи»**

Дошкольники держат руки на плечах, локти параллельно полу, в стороне. На вдохе руки обнимают плечи, сжимая грудь с максимальной силой. На выдохе возвращаемся в начальное положение. Глаза должны смотреть вперед, голова – не изменять положения.

**«Ушки»**

Малыши стоят, голова прямо. На вдохе ушки приближаются к плечу поочередно, на выдохе возвращаются назад.

**«Шаги»**

Дети стоят прямо. Поднимают одну ногу вверх, согнув в колене, вдыхают, опускают ногу — выдыхают. Ноги нужно чередовать. Руки можно держать на поясе или опустить вниз.

**«Игры»**

Зарядку, даже лечебную, нужно проводить весело. Закончите занятие любой из нижеописанных игр. Они основаны на методе Стрельниковой, выполняются детьми с большим удовольствием.

**«Водолаз»**

Попросите детей представить себя искателями жемчуга, водолазами без кислородного баллона. Им нужно набрать воздух, делать это необходимо несколько раз, не выдыхая. Вдох делается носом, коротко и шумно (2–3 раза).

Потом они задерживают дыхание и ныряют (садятся на корточки). Победит тот, кто выплывет последним.

**«Собираем грибы»**

(аналог упражнения «Насос») Читайте стихотворение про сбор грибочков в лесу. Дети маршируют по кругу, при каждом наклоне за грибом шумно вдыхают через носик, разгибаются — выдыхают. Каждый должен собрать по 10 грибочков.

Приложение 2

**Комплекс дыхательных упражнений**

**«Подуем на одуванчик».** Предложите детям сорвать отцветший одуванчик, поднесите его к губам (держать на небольшом расстоянии) и подуть так, чтобы слетели все семена-парашютики. Задание выполняется вначале в несколько приемов, а затем дети пытаются сдуть парашютики за время одного долгого выдоха

**«Подуем на листики».** На ладошку положить упавший листок или лист, вырезанный из бумаги, и сдуть его.

**«Подуем на снежинку».** Вырезанную из бумаги снежинку опустить на стол. Ребенок, сидя за столом, дует на снежинку, наблюдая за ее движением по столу.

**«Снег, снег кружится».** Упражнение на воображение. Дети представляют как в воздухе кружатся снежинки, и дуют на них.

**«Надувайся пузырь (шарик)».** Составить из кулачков "трубочку" и дуть в нее, наклонив голову вниз.

**«Дуем в рожок».** Руки составляют "трубочкой". Ребенок дует, создавая звуки " у-у-у".

**«Песенка водички».** При умывании на короткое время обратите внимание ребенка на то, как поет текущая из крана вода, предложите спеть ее песенку "с-с-с".

**«По реке плывет кораблик».** В тазик с водой поместите бумажные кораблики. Тазик поставьте на стол, посадите двоих детей друг против друга и предложите им, дуя, направить кораблик в противоположную сторону.

**«Надуем щеки, как воздушный шар».** Вдыхать воздух носом и выдыхать с закрытым ртом, раздувая щеки.

**«Дождь и дождик».** При выполнении упражнения используем рисование. Ребенку даются лист бумаги и карандаш. Сверху вниз проводятся длинные и короткие полосы, проведение их сопровождается произнесением длинного "каап-каап" (дождь) и короткого "кап-кап (дождик).

**«Ветер и ветерок».** Используем возможности жестов в дыхательной деятельности. Ребенок имитирует руками порывы ветра и сопровождает их звуками " у-у-у".

**«Повздыхаем».** Расширяем представление детей о выразительных возможностях звукосочетаний. Предлагаем изобразить различные состояния (чувство страха, грусти, веселья, усталости) с помощью вздохов: ох, ах, эх, ой - ой, ай - ай, ая - яй.

Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

**Дыхательные упражнения. Выпуск 2.**

Цель - активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

Комплекс 1

**«Послушаем свое дыхание»**

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

• какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

• какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**«Подыши одной ноздрей»**

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**«Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)**

Исходное положение - лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

• Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверхи раздувается, как круглый шар.

• Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.Повторить 4-10 раз.

Комплекс 2

**«Ветер»**(очистительное, полное дыхание)

Исходное положение - лёжа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**«Радуга, обними меня»**

Исходное положение - лёжа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

• Исходное положение - стоя или в движении.

• Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

• Задержать дыхание на 3-4 секунд.

• Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс 3.

**«Ежик»**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

**Губы «трубкой»**

• Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

• Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

• Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

• Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

**«Пускаем мыльные пузыри»**

• При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

• Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

• Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

• Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

**Язык «трубкой»**

• Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

• Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

• Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

• Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

**«Насос»**

• Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

• Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

• Выдох произвольный.

Повторить 3-б раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

Комплекс 4

**«Ветер на планете»**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 1.

Планета «Сат-Нам» - отзовись! (йоговское дыхание)

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу — это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота — это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

На планете дышится тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

**«Инопланетяне»**

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

Исходное положение - 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя. Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.

• Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

• Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

• Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая)».

• Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Диафрагмальное дыхание, или брюшное дыхание.

Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней ладони. Сделать глубокий вдох, а затем спокойный выдох, снова повторить то же. Внимание сконцентрировать на процессе дыхания. С помощью рук следить, как при вдохе живот «раздувается, наполняясь воздухом» (6-8раз).

Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение.

Диафрагмальное дыхание регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, положительно влияет на работу сердца, хорошо вентилирует нижние доли легких, успокаивает нервную систему.

Средство для восстановления сил и дыхания после физической нагрузки. Помогает сохранить душевное равновесие.

Полное дыхание.

Техника выполнения: полный выдох, медленно вдохнуть, слегка выпячивая живот, приподнимая и расширяя ребра, заканчивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опустить живот, среднюю часть грудной клетки и ключицы. Продолжительность вдоха и выдоха одинакова. (Повторить 5-6раз.)

Приводит в действие весь дыхательный аппарат, излечивает легочные заболевания, а также простудные заболевания. Вырабатывает правильное дыхание.

Дыхание для восстановления сил душевного равновесия.

**Дыхание «Ха».** Исходное положение - основная стойка. Вдох - медленно поднимая руки вверх, задержать дыхание, выдох - приглушенный звук «ха» через рот, наклониться всем корпусом и расслабить мышцы рук.

Активизация ладоней: сложить ладони перед грудью и энергично потереть их.

Солнечная поза. Исходное положение - стоя на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.

Сопровождающий текст: «Представьте над головой голубое небо и солнце. Тянитесь навстречу его ласковым тёплым лучам. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего тела, и оно наливается силой, энергией».

Собирать ладошками лучики солнца, медленно сводя ладони. Затем сделать лёгкий массаж.

Энергетический массаж. Исходное положение - стоя или сидя. Разогреть (растереть) ладошки и помассировать ладонями лицо, голову, шею, грудь, живот, бедра, ноги ступней.

**«Сеятель».** Исходное положение - стоя, руки на области сердца - вдох, выдох - руки вперед, послать тепло своего сердца друзьям, повернувшись к другу. Посылать лучики своего солнышка-сердца всем людям Земли, друзьям.

**«Водолазы».** Исходное положение - стоя, выдох, резкий вдох с быстрым приседанием на корточки, нос зажать, насколько возможно, задержать дыхание.

**«Звуковое дыхание «м мм.…»** Ребенок делает два спокойных вдоха, затем глубокий вдох, выдох и произносим звук «ммм...» с закрытым ртом как можно дольше, до следующего вдоха.

**«Очищающее дыхание»** (снимает напряжение, применяется вначале и в конце любого оздоровительного комплекса).

Исходное положение - стоя, через плотно сжатые губы делается ступенчатый выход с сопротивлением.

**«Надувание шаров».** Тренировка дыхательных мышц, участвующих в выдохе.

**«Пропеллер».** Исходное положение - стоя, руки разведены в стороны. Вдох, на выдохе (через плотно сжатые губы) вращение из стороны в сторону.

Для более старших детей к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

**«Роза и одуванчик»**

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

**«Курочка»**

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

«Хомячок»

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

**«Ворона»**

Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

**«Дракон»**

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

**«Брось мячик»**

Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

Развлечения и игры, тренирующие органы дыхания

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

**«Воздушный футбол»**

Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом.

**«Рисунок на окне»**

Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку.

**«Снегопад»**

Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты или бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их.

**«Бабочки»**

Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали.

Приложение3

**Методические рекомендации по использованию дыхательной гимнастики в практике работы детьми дошкольного возраста.**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Острые респираторные заболевания занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости дошкольников. Это связано как анатомо-физиологическими особенностями, так и низким уровнем общей сопротивляемости организма ребёнка, его иммунобиологических свойств. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание формированию, развитию и укреплению респираторной системы и на этом фоне общему оздоровлению организма. Значительную роль в развитии органов дыхания играет дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох), то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений. В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос. Выполняя упражнения на развитие дыхания по методу А.Н.Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила: - делать активный короткий вдох носом; - выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот; - вдох делать одновременно с движением; - все вдохи-движения выполнять в темпе марша; - считать мысленно, про себя (счёт в данной гимнастике идёт по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательных упражнений, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.

4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

5. Дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо: - все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения; - находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении). Заниматься желательно в удобной спортивной одежде. В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в занятиях по лого ритмике; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях. Перед проведением дыхательной гимнастики рекомендуется попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко выполняют их по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всей гимнастики имеет интонационное разнообразие речи родителей или педагога. Умение голосом передать особенности разных персонажей, выразительность и разнообразие интонации помогает создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от дыхательной гимнастики. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных реакций ребёнка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Педагог или родители должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку. Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ с родителями, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.

Приложение 4

**«Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности и в режимных моментах в работе с детьми с нарушениями зрения»**

«Здоровье — это единственная драгоценность,

ради которой действительно не стоит жалеть

времени, сил, трудов и всяческих благ…»

М. Монтень.

В настоящее время всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. В связи с этим реализация здоровьесберегающих технологий в нашей группе стала эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, так как мы учитывает состояние здоровья каждого ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155). Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых главная задача: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Целью достижения новых образовательных результатов в нашей работе с детьми дошкольного возраста мы используем здоровьесберегающие технологии как:

гимнастики: пальчиковую, для глаз (прослушивание аудио записи), дыхательную по А.Н. Стрельниковой, артикуляционную, бодрящая (после сна), ортопедическую(она развивает подвижность суставов; эластичность мышц; профилактика плоскостопия) и корригирующую (она массирует все точки, расположенные на подошве, которые стимулируют работу всех внутренних органов; способствует развитию равновесия – с использованием резиновых массажных ковриков и сшитых с пуговицами) 

динамические паузы (физультминутки, физ –пауза);

малоподвижные, подвижные, спортивные и народные игры;

релаксацию, «В гармонии с музыкой»- прослушивание музыкальных произведений;

«Воспитание сказкой»- чтение и беседы познавательных сказок.

НОД «Двигательная», двигательные упражнения на прогулке;

Прогулки и активный отдых или самостоятельная двигательность детей:

гигиенические и закаливающие процедуры.

В современном мире просто невозможно представить жизнь без информационных технологий. Поэтому в нашей группе мы создали картотеку здоровьесберегающих технологий с использованием ИКТ. Тем самым реализуя работу по укреплению здоровью сбережения у детей, проводим гимнастики, динамические паузы и т. д. с использованием мультимедийного оборудования, что очень нравится детям.



Следует помнить о том, что только в раннем возрасте благоприятное время для того, чтобы привить ребенку правильные привычки, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам. Кроме того, в детском саду в нашей группе есть стенд для родителей, где регулярно обновляем консультации, рекомендации по укреплению здоровья у детей. Также постоянно объявляется информация о культуре здоровья, о методах и приемах организации данного аспекта воспитания дошкольников. Так же мы поставили для себя цель – выявить круг задач и наметить пути сотрудничества семьи и ДОУ.

Тем самым мы повышаем результативность воспитательно- образовательного процесса, формируем у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

