Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 16» г. Усинска

Методическая разработка

**«Дыхательная гимнастика»**

Выполнила:

Бузулукова Валентина Леонидовна

Воспитатель

Усинск, 2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………………….....3

Глава I Дыхательная гимнастика………………………………….…………….4

1.1. Дыхательная гимнастика и особенности ее проведения………………..4

1.2 Использование элементов дыхательной гимнастики в работе воспитателя……………………………………………………………………..…5

Заключение…………………………………………………………………….…..8

Список использованных источников и литературы…………………………….9

**Введение**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей практические навыки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

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.

Я думаю, что систематическое использование комплексов дыхательных упражнений даст свой положительный результат и оздоровление детей.

**Глава I Дыхательная гимнастика**

* 1. **Дыхательная гимнастика и особенности ее проведения**

Одно из необходимых**условий** правильного развития, хорошего роста – умение правильно дышать. Ребенка легко можно научить правильному **дыханию**. Девять детей из десяти дышат неправильно и по этой причине плохо себя чувствуют.

Наша задача – научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не **выдыхает**, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, мы поможем ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Занятия дыхательной гимнастикой в детском саду имеют ряд специфических **особенностей** в организации и методике **проведения**. С чего начать занятия **дыхательной гимнастикой для детей**?

Занятия нужно начинать с выполнения нескольких упражнений двух–трех, которые можно делать во время обычной утренней **гимнастики.** Для детей **дыхательная гимнастика** является достаточно сложной, поэтому не следует сразу нагружать ребенка большим количеством новых упражнений. Желательно выполнять упражнения в игровой форме. Важное **условие** эффективности такой **гимнастики в том**, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения. При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.

**Дыхательную гимнастику желательно проводить в игровой форме**. Сначала нужно обыграть с детьми упражнение,  *«превратившись»* в дровосека, жука, пчелу, ежа, изобразить самолет, паровоз, часы, не просто выполнить упражнение на задержку **дыхания**, а *«нырнуть в воду»*, затаить **дыхание**, спрятавшись от медведя, гусей-лебедей.

Педагогу необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

Занятия рекомендуется **проводить ежедневно**, в облегчённой одежде, в хорошо **проветренном помещении**, при температуре воздуха не выше 18 градусов, желательно в утренние часы *(не ранее чем через час после приёма пищи, но и не на голодный желудок)*. Продолжительность занятий – от 5 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий:

В комплексы рекомендуется включать элементы надувания резиновых шариков,  *(в заключительной части занятия)*. Надувание шариков 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**.

Соблюдать следующие основные правила: дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе производят значительный оздоровительный эффект (целесообразно использовать игровые и сюжетные комплексы, включать имитационные и подражательные упражнения).

Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие (педагогу важно видеть каждого ребёнка и уметь грамотно определять его самочувствие в процессе выполнения упражнений).

Дышать надо носом. Увеличивать число повторений и количество новых упражнений следует постепенно по мере усвоения и этапа возрастного развития.

От старших дошкольников следует ожидать осознанного выполнения **дыхательных комплексов**.

Упражнения можно выполнять на фоне медленной музыки (это даёт не только улучшение**дыхательной** функции на клеточном уровне, но и обеспечивает более глубокое расслабление, что очень важно в процессе реабилитации детей с двигательными нарушениями). Сделать вдох. Выполнить **дыхательное упражнение**, согласно рекомендациям. Отдохнуть после упражнения, сменив позу. С целью систематического использования **дыхательных** упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной**гимнастики** и физкультурных занятий.

При соблюдении всех условий, занятия дыхательной гимнастикой будут приносить только пользу.

**1.2 Использование элементов дыхательной гимнастики в работе воспитателя**

В детском саду дыхательным упражнениям я уделяю особое внимание-

упражнения по методу очистительного дыхания  провожу во время физкультурных пауз на занятиях, после физической нагрузки, как можно чаще для снятия напряжения, усталости. Делаем глубокий вдох носом и полный удлиненный выдох через рот. Чтобы дети дышали правильно, учу их выполнять упражнения в виде различных игр.

Закаливающую носовую гимнастику мы делаем сидя, стоя. Многим детям дышать носом трудно, поэтому время от времени они делают вдох ртом. Занимаемся несколько раз в день по 2-3 минуты. Во время болезни, высокой температуры упражнения не делаются. Стараемся вдыхать и выдыхать через нос. Носовую гимнастику включаем во все комплексы дыхательной гимнастики, в режимные моменты в течение дня.

Звуковые дыхательные упражнения дети выполняют ежедневно во время утренней гимнастики, в течение дня, гимнастике после дневного сна, на занятиях, как способ коррекции психического состояния детей. Наиболее активно проводим в осенне-весенний период, когда идет подъем заболеваний верхних дыхательных путей.

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

Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.



**Заключение**

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Щетинин М.Н. "Дыхательная гимнастика ". Изд-во "Физкультура и спорт". Москва. 2002 г.

2. "Дыхательная гимнастика по методу Бутейко", под ред. Никитиной А.К. и Лосева В.Н., Москва "Здоровье", 1993г.

3. «1000+1 совет о дыхании» Л. Смирнова, 2006г.

4. «Большая энциклопедия дыхательных гимнастик» Орлова Л., 2007г.

5. Современная школьная энциклопедия. Человек. Изд-во «РОСМЭН», Москва, 2010г.

6. Кочетковская И.Н. Парадоксальная гимнастика . - М., 1989.

7. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

8. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

9. Яковлева Л. , Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14-20.

Источник: [http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdoshvozrast.ru%2Fozdorov%2Fgimnastika10.htm)