

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников существует уже достаточно давно. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Исследования показывают, что состояние здоровья населения, особенно детей, ухудшается. С

каждым годом растет число детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением речи, зрения, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма детей к различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекция недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

В последнее время педагоги большое внимание уделяют дыхательной гимнастике на учебных занятиях и в свободной деятельности.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Кроме того дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.

Дыхательным упражнениям, так как они играют значительную роль в процессе оздоровления дошкольников, повышают общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям, оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему.

Основными задачами дыхательных упражнений являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (*без речи*).
- формирование правильного речевого дыхания (*короткий вдох – длинный выдох*)
- тренировка силы вдоха и выдоха.
- развитие продолжительности выдоха.

Самые популярные упражнения дыхательной гимнастики - это упражнения автора Стрельниковой Александры Николаевны, которые обладают высоким оздоровительным потенциалом.

Это – единственная в мире гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс,



брюшной пресс, плечевой пояс и т. д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Для достижения наилучшего результата необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики, важно заинтересовать детей, они должны не просто выполнять комплекс упражнений, а играть в веселую игру. Постепенно на моих занятиях появилась, а потом и *«прижилась»* дыхательно-игровая гимнастика.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов. К тому же, выполнять ее совсем несложно, если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится замечательное времяпрепровождение.

ВЕСЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

«БЕГЕМОТИК»

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

«ЖУК».

«Жу-у-у – сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

«ВЕСЕЛЫЙ ПАРОВОЗИК».

Детям дается установка: «Чей паровозик дольше проедет?»

Предлагается сделать глубокий вдох носом. По знаку муз. руководителя паровозик едет: «Чух-чух-чух» - так долго, на сколько хватит дыхания. Победит тот «паровозик». У которого дольше хватило дыхания.

«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Детям предлагается «надуть воздушные шарики» (дыхание короткое, через нос). Сначала надуваем шар, затем со звуком «с-с-с» - сдуваем, делая полный сброс воздуха. Для контроля нужно держать руку на животе.

«ИСПОЛНЕНИЕ СКОРОГОВОРКИ»

Егорка.

Она должна произноситься на одном выдохе, без дополнительного вдыхания воздуха:

Как на горке, на пригорке

Жили 33 Егорки,

Раз Егорка, два Егорка....

Чем больше «Егорок» сможет назвать ребенок, тем больше у него объем легких.

Несколько упражнений, которые целесообразно использовать на занятиях театрализованной деятельности.

«САМОВАР».

Глубоко вдохнуть и медленно выдыхая произнести «пых..»

«ЧАЙНИК».

Глубоко вдохнуть, затем, прерываясь, медленно выдыхать и произносить «пых-пых-пых...»

«БОЛЬШОЙ ФИЛИН».

Глубоко вдохнуть и, выдыхая резко произнести «ух!».

«Маленький филин».

Глубоко вдохнуть, резко прерываясь. Выдыхать и произносить «ух-ух-ух-ух-ух..»

«ВОЛКИ».

Глубоко вдохнуть и, выдыхая, произнести звук «у-у-у». при этом как бы поднимая звук снизу вверх.

«ЭХО».

Глубоко вдохнуть и громко на выдохе произнести «тыкто-кто-кто-кто-кто..»

С каждым произношением слова «кто» голос должен становиться все тише и тише.

«ПЧЕЛА».

Вдохнуть и выдохнуть звук «ж-ж-ж-ж», губы должны то складываться в трубочку, то растягиваться в улыбку.

«КОМАРЫ».

Вдохнуть и на выдохе, на высокой ноте, произнести звук «з-з-з», то усиливая звук, то ослабляя».

«КАЧАЕМ МАЛЫША».

Вдохнуть и на выдохе произносить «а-а-а-а..» Звук должен быть, как при укачивании малыша.

«СКРИПЯТ ДЕРЕВЬЯ».

На выдохе произносить звук «и-и-и..» Губы при этом растягиваются в улыбку.

С целью создания эмоционального настроения, мотивации детей к выполнению данных упражнений, а так же активизации их внимания педагог может объединить подобные упражнения единым игровым сюжетом. Так, например, рассказ о «путешествии к бабушке» может быть основой для игрового тренинга на развитие дыхания и голоса.

«У БАБУШКИ В ДЕРЕВНЕ».

Приехали мы к бабушке в деревню. Бабушка усадила гостей за стол, поставила самовар. Самовар грелся, грелся и закипел: «пых-пых» (выдыхаем). А рядом с ним маленький чайничек: «пых-пых-пых-пых...» (выдыхаем) Бабушка налила детям чай в кружки, а он горячий. Чтобы не обжечься, нужно в кружку подуть: «фу-у!». В доме комары летают – «з-з-з-з». Но мы их не боимся и пьем вкусный чай: «фуп!» (вдыхаем воздух). Попили чай и пошли гулять.

На улице тепло, пчелы вокруг летают – «ж-ж-ж-ж». Вкусно пахнет цветами... (вдыхаем запах цветов). Шли, шли и пришли к большой горе. А на горе виднеется непонятный силуэт. Мы громко крикнем: «Ты кто?» А эхо нам ответит: « Кто-кто-кто». Вдруг мы услышали вой волков: «у-у-у-у». И решили пойти скорее домой. Дома бабушка велела нам идти спать. А чтобы мы быстрее уснули, бабушка спела нам колыбельную: «А-а-а-а».

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Дыхательную гимнастику дети могут использовать не только в детском саду в течении всего дня, но и дома с родителями. Приведенные ниже упражнения научат вас и вашего ребенка дыхательной самозащите.

«БОЛЬШОЙ И МАЛЕНЬКИЙ».

Стоя прямо. На выдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнести «ух», спрятать голову за коленями – показывая какой он маленький.

«ЛЕТЯТ ГУСИ».

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у». Повторите с ребенком 8-10 раз.

«АИСТ».

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш». Повторить 6-7 раз.

«ДРОВОСЕК».

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На выдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя руками « прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторить 6-8 раз.

«МЕЛЬНИЦА».

Встаньте ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Когда движения ускорятся, звуки становятся громче. Повторить 7-8 раз

«ЛЯГУШОНОК».

Расположите ноги вместе, Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись , «квакните». Повторить 3-4 раза.

«В ЛЕСУ».

Представьте себе, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторить 5-6 раз.

Используя современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме можно уберечь детей от межсезонных заболеваний. Надо помнить, что положительные результаты для оздоровления дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива детского сада и родителей.



ПУСТЬ БУДУТ ЗДОРОВЫ НАШИ ДЕТИ!