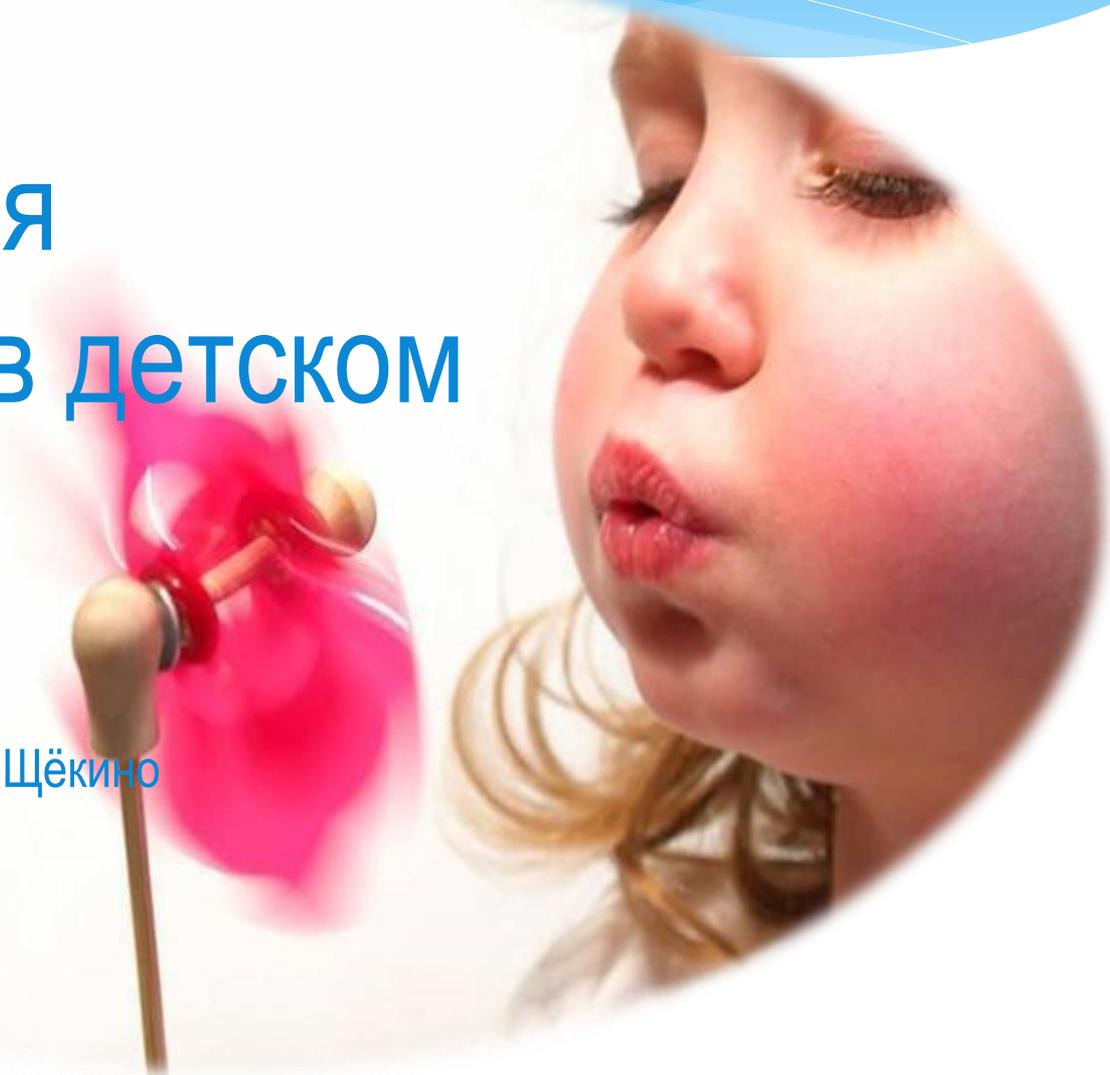


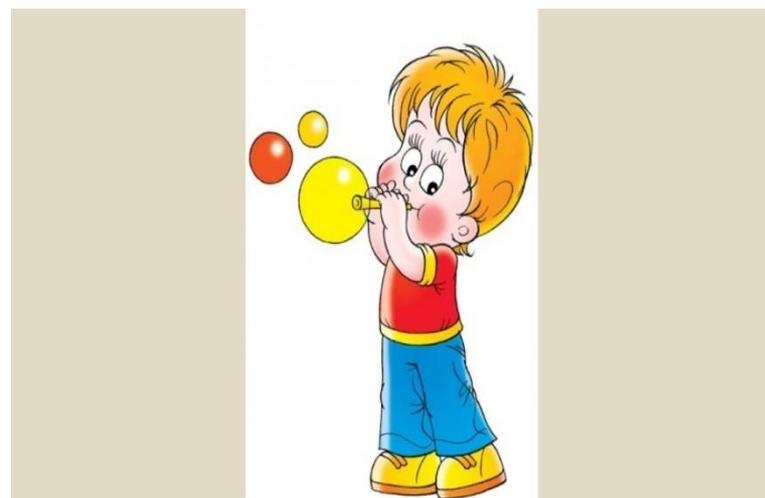
Дыхательная гимнастика в детском саду.

МБДОУ Детский сад № 30 г. Щёкино
Воспитатель: Клименко А.Ю.



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**.

Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье.



Значение дыхательной гимнастики при работе с дошкольниками.

*Все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать. Ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.

*Упражнения помогают в борьбе с имеющимися хроническими заболеваниями: астмой, гайморитом, проблемах с аденоидами и пр.

*Корректируются дефекты речевого дыхания, укрепляется речевой аппарат, что способствует устранению логопедических проблем.

*Поскольку мозг получает полноценное кислородное питание, дети становятся более работоспособными и активными, лучше развивается интеллект.

*Улучшается и физическое развитие. Занятия физкультурой при правильном дыхании приносят больше пользы, у ребёнка развивается мускулатура, здоровый румянец.

*Упражнения учат дошкольников управлять своим дыханием. Как следствие, формируется умение владеть собой, контролировать собственные действия.

*Медленный вдох способствует расслаблению, успокоению (это особенно важно для гиперактивных малышей), помогает бороться с волнением, чрезмерной раздражительностью, эмоциональной усталостью.

**Управляя своим дыханием, дети учатся управлять собой.*

Виды дыхательной гимнастики, практикуемые в детском саду.

* **Игры на дыхание.**

Педагог не просто предлагает дошкольникам выполнить определённые полезные упражнения, а представляет их в форме увлекательной игры.



Игры с мыльными пузырями.



Игра «Перышко».



Игра «Волшебный шарик».



Дыхательная гимнастика в стихах.

Полезные упражнения хорошо выполнять под чтение забавного стихотворения. В таком случае они напоминают собой весёлую физкультминутку. При этом дыхательные движения чаще всего сочетаются с общеукрепляющими.

С Самолётик-самолёт (Развести руки в стороны ладонками вверх,
а поднять голову, вдох)
Отправляется в полёт. (Задержать дыхание)
М Жу-жу-жу, (Поворот вправо)
О Жу-жу-жу. (Выдох, произнести ж-ж-ж)
Постою и отдохну. (Встать прямо, опустив руки)
Л Я налево полечу, (Поднять голову, вдох)
ё Жу-жу-жу, (Поворот влево)
Жу-жу-жу. (Выдох, ж-ж-ж)
Т Постою и отдохну. (Встать прямо, опустив руки).

Ветерок.

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу. (Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу — налево посвищу, (Повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо. (Голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх, (Голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака. (Опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю. (Круговые движения руками).

Бегемотики.

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали. (Лечь на пол и глубоко дышать)

То животик поднимается, (Вдох)

То животик опускается. (Выдох)

Сели бегемотики,

Потрогали животики. (Сесть на пол, ноги вытянуты, руки упираются сзади в пол)

То животик поднимается, (Вдох)

То животик опускается. (Выдох).

Упражнения из комплекса Стрельниковой.

В дошкольных учреждениях наиболее широкое распространение получила гимнастика А. Стрельниковой.

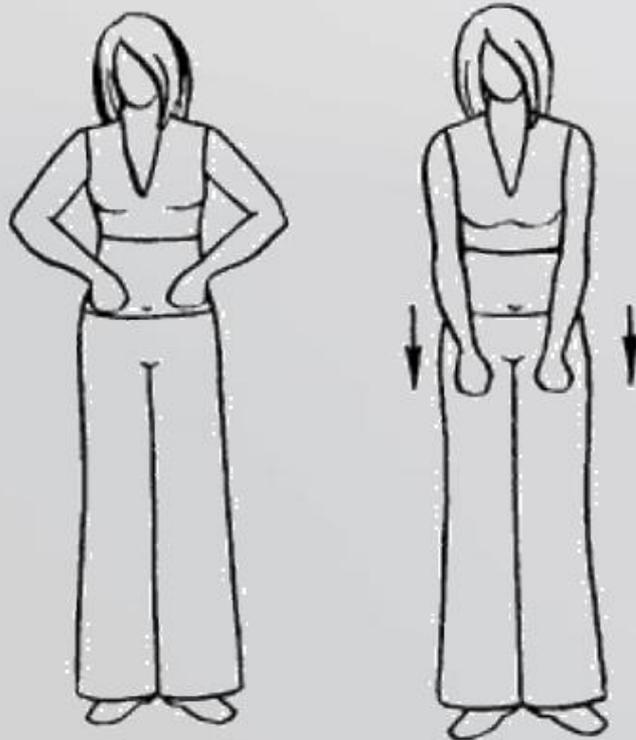
Александра Николаевна Стрельникова была педагогом-вокалистом. И при тяжёлой болезни с приступами удушья ей помогла специальная актёрская гимнастика. Именно на ней она основала свою методику, которая впоследствии была запатентована.

Общая суть гимнастики состоит в том, что при вдохе грудная клетка вовсе не расширяется, а, напротив, сжимается, поскольку одновременно выполняются соответствующие движения — наклоны, повороты и пр. За счёт этого кислород попадает в самые отдалённые области лёгких.

Упражнения Стрельниковой доказали свою эффективность при терапии не только дыхательных заболеваний (у детей, в том числе), но также патологий сердечно-сосудистой и нервной системы, ЖКТ. Положительный результат наблюдается даже при лечении детского заикания, причём в тяжёлых формах). Кроме того, при выполнении комплекса задействуется почти вся мускулатура тела, что способствует формированию у дошкольников правильной осанки, развивает гибкость.

Полный комплекс Стрельниковой включает в себя более десятка упражнений, однако в ДОУ воспитанникам обычно предлагаются 3 базовых:

Упражнение «Погончики»

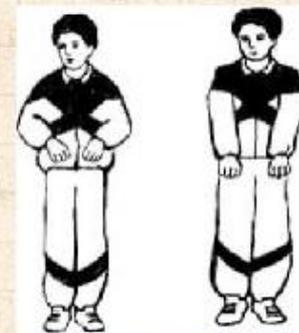


Исходное положение:
*встать прямо, кисти рук
сжать в кулаки и прижать к
животу на уровне пояса.
При вдохе резко толкать
кулаки к полу, как бы
отжимаясь от него. Во
время толчка кулаки
разжимаются.*

*Плечи при этом должны
быть напряжены, руки
прямые, тянущиеся к полу,
пальцы широко
растопырить.*

УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДИКЕ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

«Насос». Дети стоят прямо. Ноги немного расставлены в стороны, руки опущены. Необходимо наклоняться вперед, при этом округляя спинку. Шея не должна напрягаться, голова вниз опускается свободно. При выполнении наклона ребенок должен сделать короткий носовой вдох. При выдохе нужно выпрямиться.



«Ладoshки». Исходное положение — прямая стойка ребенка, руки согнуты, ладони повернуты наружу. Каждый вдох — это энергичное сжатие ладонек в кулачки, как бы попытка схватить предмет. Движения выполняются только кистями на четыре коротких и шумных вдоха. Выдох осуществляется произвольно ртом или носом. Далее 5 секунд перерыва — и снова повторяется серия из четырех вдохов. Общее количество их составляет 96.





Требования к выполнению дыхательной гимнастики

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

Спасибо за внимание.

