

Роль дыхательной гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста


Выполнила: инструктор по
физической культуре
Яковлева Т.А.

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка — 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, которая интегрируется в непосредственно образовательную деятельность с другими образовательными областями.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает **дыхательная гимнастика.**



A decorative illustration of a dark brown vine with several golden-brown leaves and small circular motifs, extending from the bottom left towards the top left of the page.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

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 ребёнку становится трудно дышать.

ИЗВЕСТНО, ЧТО ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА:

повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы

способствует уравниванию нервных процессов

предупреждает застойные явления в лёгких и способствует нормализации физиологического дыхания через нос:

насыщает организм оптимальным количеством кислорода;

укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;



ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ОВЛАДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ:

1

- дышать носом;

2

- дышать медленно;

3

- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;

4

- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;

5

- дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

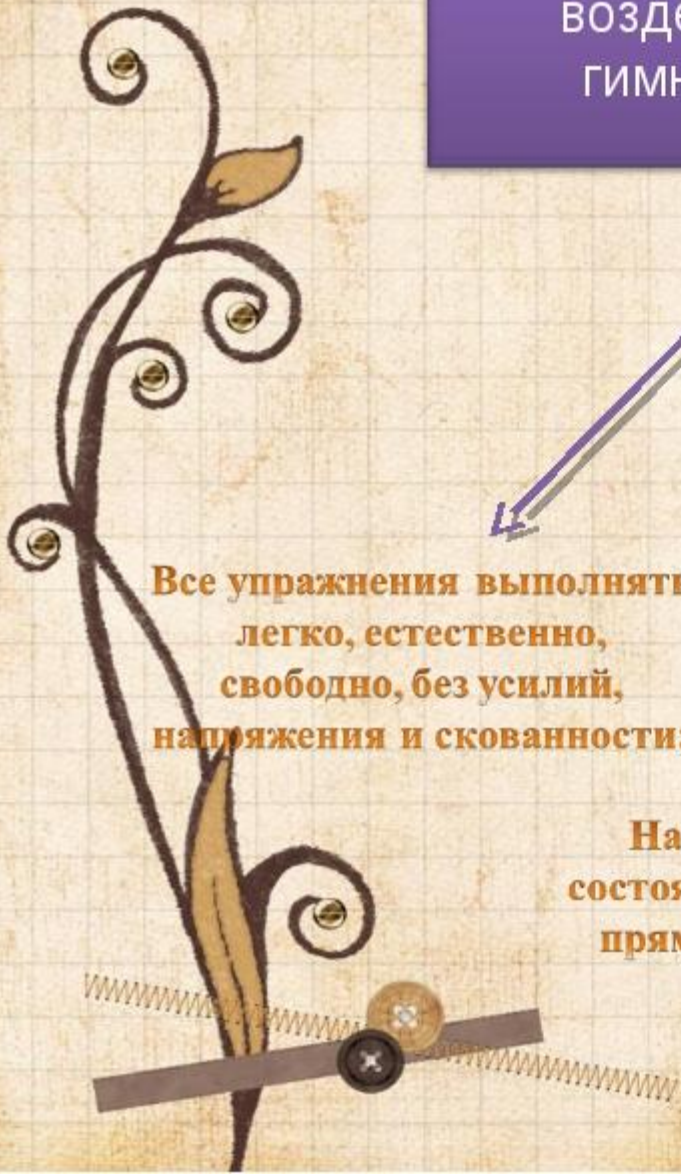
Для усиления благотворного
воздействия дыхательной
гимнастики необходимо:



**Все упражнения выполнять
легко, естественно,
свободно, без усилий,
напряжения и скованности;**

**Следить за тем, чтобы вдох и
выдох были равны по силе и
длительности и плавно
переходили друг в друга.**

**Находиться в расслабленном
состоянии, но не сутулиться (спина
прямая, плечи развернуты, шея
свободна);**



Авторы методик дыхательной гимнастики:

Методика дыхательной гимнастики

К. П. Бутейко

В основе метода лежат дыхательные упражнения, которые направлены на дыхание носом и уменьшение глубины этого дыхания, а также на восстановление организма.

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики

А. Н. Стрельниковой.

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы.

Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.

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

Советы по проведению дыхательной гимнастики с дошкольниками

- ❖ Дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.
- ❖ Перед гимнастикой необходимо очистить нос.
- ❖ Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут..
- ❖ Необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении.
- ❖ Педагогу предварительно необходимо самому освоить технику выполнения дыхательных упражнений



Советы по проведению дыхательной гимнастики с дошкольниками

- ❖ Вначале рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.
- ❖ Выполнять упражнения вместе с детьми;
- ❖ Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.
- ❖ Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию ;
- ❖ Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность — декорации, костюмы.





При разработке комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;

доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких и т. д.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«Лети, бабочка!»

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

«Ветерок»

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.



«Плыви, кораблик»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.



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.



«Ладонки». 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.

УПРАЖНЕНИЯ ПО МЕТОДИКЕ К.П.БУТЕЙКО

❖ Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Выполнить по 10 раз.



❖ Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунды, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунды, затем 5 секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз.

❖ Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

тропинка к здоровью

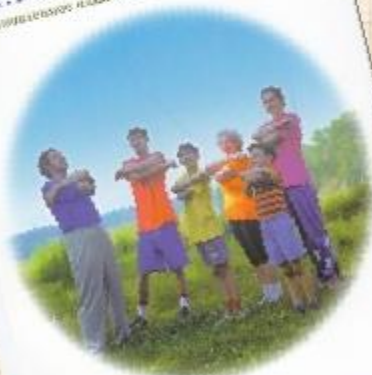
Д. Прображенский ДЫХАНИЕ по Стрельниковой, Бутейко и Фролову



ПИТЕР

ПОСОВЕТУЙТЕ, ДОКТОР!

Михаил Щетинин
ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА
А.Н.Стрельниковой
Обязательное чтение с диагнозом «застой»



Обзор литературы



Е.В.Пайталева
ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ



365

ЗОЛОТЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Методика А. Н. Стрельниковой
Дыхательная гимнастика по Б. С. Тодману
Книжка для детей
Дыхательные упражнения для детей



Уважаемые родители! Предлагаем вашим детям комплекс дыхательной гимнастики после сна.

МЫШЦЫ:
Встать прямо, ноги вместе, руки
вдоль туловища, ладони вместе,
пальцы рук соединить в замок,
закрыть глаза, расслабиться,
выполнить упражнение 1-2 раза
по 10-15 повторений.



ВЫДЫХАНИЕ:
Встать прямо, ноги вместе, ладони
вдоль туловища, ладони вместе,
пальцы рук соединить в замок,
закрыть глаза, расслабиться,
выполнить упражнение 1-2 раза
по 10-15 повторений.



Трубки:
Сидя, ноги расставить в
разбег, ладони вместе,
мизинцы рук с
гроздьями прокатывать
ладонью "8-9-0"
Повторить 4-5 раз

Петух:
Встать прямо, ноги вместе,
руки согнуть, ладони рук
в стороны, в ладони вложить
язык по бедрам, выдохе
воду, прокатывая
"у-и-а-е-у"
Повторить 3-5 раз

МЫШЦЫ:
Голова наклонить на
справа и влево,
руки и шею
Повторить 3-4 раза

Часы:
Сидя, ноги расставить в
разбег, ладони вместе,
мизинцы рук с
гроздьями прокатывать
ладонью "8-9-0"
Повторить 10-12 раз





Спасибо за
внимание!

