

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 4 "Умка»

---

«IX Знаменские чтения: актуальные проблемы образования»

**Доклад**  
**на тему: «Дыхательная**  
**гимнастика»**

Подготовила: Лысенко И.В.  
Воспитатель подготовительной группы №9  
«Весёлые человечки»

г. Сургут  
2011 год



- Стаж: 19 лет
- Категория: 1
- квалификационная
- Образование: высшее

# Здоровому - все здорово!



- проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей.

# Дыхание —ЭТО ЖИЗНЬ!



Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания — залог хорошего здоровья. Поэтому важно уделять большое внимание выработке правильного дыхания.

# Данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

---



- зрелыми рождается не более 14% детей,
- здоровых дошкольников составляет 10%.
- Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела,
- 50% детей – хронически больные.

# Сущность процесса дыхания



- Дыхательный акт-это ритмичное движение грудной клетки и легких.
- Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большое – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.



# Типы дыхания



- нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное»
- среднее, или «рёберное»
- верхнее, или «ключистое»
- смешанное, или «полное дыхание йогов»

# Сущность дыхательной ГИМНАСТИКИ



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. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.



# Положительные воздействия дыхательной гимнастики на организм человека.



- влияет на обменные процессы,
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных
- улучшает дренажную функцию бронхов
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,

# Положительные воздействия дыхательной гимнастики на организм человека



- восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника
- повышает общую сопротивляемость организма

# Использование дыхательной гимнастики



- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- подвижные игры
- беседы
- физкультминутки
- при активном отдыхе
- самомассаже
- пальчиковой гимнастике
- звуковых дыхательных упражнениях
- занятиях
- точечном массаже
- гимнастике пробуждения

# Особенности использования дыхательной гимнастики



- Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.



# Нетрадиционное оборудование



- Для профилактики сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду используется различное оборудование: трубочки из-под соков, ватные шарики, полосочки, ленточки, перышки,



# Заключение



■ «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или в меньшем количестве, или более сгущенный, или пропитанный болезнетворными миазмами, входит в тело...»

■ (Гиппократ 460–377 годы до н. э.)