

**“Дыхательная гимнастика как  
один из видов технологии  
сохранения и стимулирования  
здоровья детей”**

МБДОУ № 101 « Дашенька»

*Разработчик :*

*воспитатель 2 младшей группы*

*Е.В. Андриенко*

Актуальна тема для разговора во все времена - это здоровье человека. Его нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство - движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

За последние пять лет, резко ухудшилось состояние здоровья не только взрослых, но и детей. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра гигиены и охраны здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей - хронические больные. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Чтобы построить работу по оздоровлению детей необходимо выстроить определенную систему, которую можно представить в виде схемы (Приложение 1).

Существует множество здоровьесберегающих технологий (например, технология сохранения и стимулирования здоровья, технология обучения здоровому образу жизни, технология музыкального воздействия, технология коррекции поведения). Остановимся на технологии сохранения и стимулирования здоровья, в нее входит: ритмопластика, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз,

корректирующая гимнастика, контрастная дорожка, тренажеры, ситуативные малые игры, дыхательная гимнастика и т.д.

Рассмотрим дыхательную гимнастику. Дыхательной гимнастикой в детском саду можно заниматься. Это доступно, интегративно. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой доступна детям с 3-4 лет, но для лучшего эффекта следует начинать с 4-5 лет. Именно в этом возрасте у детей идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

**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.

Чтобы сформировать правильное дыхание необходимо поставить цели, задачи по развитию речевого дыхания.

### **Задачи работы по развитию речевого дыхания:**

- 1) формирование навыков правильного речевого дыхания;
- 2) укрепление мышц лица и грудной клетки;
- 3) улучшение функции внешнего (носового) дыхания;
- 4) развитие фонационного (озвученного) выдоха;
- 5) выработка более глубокого вдоха и более длительного выдоха;
- 6) тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста;
- 7) профилактика болезней верхних дыхательных путей и нервной системы;
- 8) повышение умственной работоспособности детей;
- 9) нормализация звукопроизношения и просодических компонентов речи;
- 10) закрепление лексических тем и грамматических категорий;
- 11) стимуляция интереса к занятиям.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы (НОД, утренняя гимнастика, прогулки, праздники, гимнастика после сна и т.д.)

### Особенности проведения дыхательной гимнастики:

- обеспечить проветривание помещения;
  - педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры;
  - показать точную технику выполнения дыхательного упражнения;
  - не заниматься за 20 мин. до еды и 1 час после еды;
  - воздух набирать через нос, плечи не поднимать;
  - выдох должен быть длительным, плавным;
  - необходимо следить, чтобы не надувались щеки;
  - достаточно 3-5 повторений (многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению);
  - через несколько занятий можно усложнить упражнения.
- Развивать дыхание необходимо поэтапно.

### Этапы развития дыхания:

- 1) Расширение физиологических возможностей дыхательного аппарата (постановка диафрагмально-реберного дыхания и формирование длительного выдоха через рот). Одной из распространенных ошибок в работе по формированию речевого дыхания является чрезмерное наполнение легких воздухом во время вдоха. Слишком большой вдох создает излишнее напряжение дыхательных мышц, создает условия для гипервентиляции.
- 2) Формирование длительного фонационного выдоха.
- 3) Формирование речевого выдоха.

### Условия для проведения дыхательных упражнений:

1. Дыхательные упражнения должны быть организованы таким образом, чтобы ребенок не фиксировал внимание на процессе вдоха и выдоха.
2. Для детей дошкольного возраста дыхательные упражнения организуются в виде игры так, чтобы ребенок непроизвольно мог сделать более глубокий вдох и более длительный выдох. Создаются специальные уголки (Приложение 2).
3. Все упражнения на тренировку речевого дыхания связаны с выполнением двух основных движений: руки из положения “в стороны” движутся “кпереди” с обхватом грудной клетки, или из положения “вверху” движутся вниз. Движения корпусом, как правило, связаны с наклоном вниз или в стороны.
4. Большинство упражнений для детей дошкольного возраста включают выдох с артикуляцией согласных (в основном щелевых) или фонацией гласных звуков, что позволяет на слух контролировать длительность и непрерывность выдоха, а в дальнейшем формирует у ребенка обратную биологическую связь.

**Методы** (игры, упражнения, игровые приемы, компьютерные программы):

- игры (игра «Кораблик» цель: формировать длительный носовой выдох, игра «Покачай игрушку» цель: формировать диафрагмальное дыхание, игра «Повтори предложение (поговорку, поговорку)» цель: формирование плавной слитной речи);
- игровые упражнения («Чья птичка улетит дальше», «Загони машину в гараж», «Чей пароход дольше гудит»);
- игровые приемы (сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки; дуть на легкие шарики, карандаши и катать их по столу, всевозможные вертушки, ватные шарики; сдувать тычинки созревших одуванчиков; надувать надувные игрушки и воздушные шарики; особенно полезно пускать мыльные пузыри - это вырабатывает очень тонкое регулирование выдоха; поддувать вверх пушинку, ватку, бумажку и др.)
- компьютерные программы (например, «Видимая речь»).



## Правила плавного ротового выдоха:

1. Стоять прямо.
2. Не поднимать плечи при выдохе.
3. Дуть на одном выдохе, не добирая воздух.
4. Слегка выдвигать губы вперед.
5. Дуть не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

Дыхательная гимнастика - гимнастика просто необходима детям. Она учит правильно дышать, улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу желудка; гиперактивные дети благодаря дыхательной гимнастике успокаиваются, расслабляются. Дыхательные упражнения с задержкой снижают бронхоспазм, применяются при астме.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в системе, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Но главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, должен находить каждодневную поддержку дома, и тогда полученная информация не будет лишней и тягостной для ребенка.

Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня - это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье - это бесценный дар.