

Новоаганское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Лесная сказка»

*«Использование
здоровьесберегающих
технологий в работе с
дошкольниками»*

Старший воспитатель Быльцева И.А.
Воспитатель Мавлютова Н.Х.

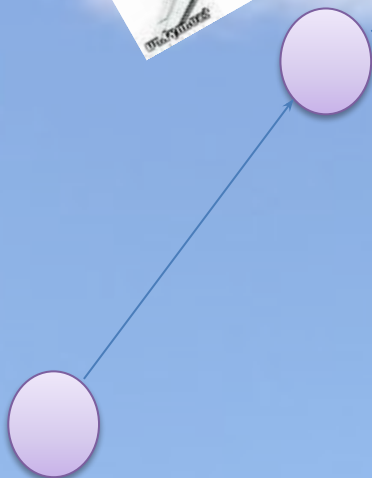


Питание

Физические
нагрузки

Закаливание

Правильное
дыхание



Эмоциональное
благополучие

Маршрут
«Здоровый ребенок»

*Физические
нагрузки*

Питание

Закаливание

**ЗДОРОВ
ЬЕ**

*Правильное
дыхание*

*Эмоциональное
благополучие*

Гигиена

**Дыхание – основа жизни,
правильное дыхание – основа здоровья**



**Блиц-опрос
«Вдох-выдох. О пользе дыхательной
гимнастики»**

Какую пользу приносят дыхательные упражнения?



очищают слизистую дыхательных путей



улучшают координацию движений



обеспечивают полноценный дренаж бронхов



укрепляют дыхательную мускулатуру



снижают риск аллергических заболеваний



способствуют общему оздоровлению организма



укрепляют артикуляционный аппарат



улучшают кровообращение

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики

- ❖ Родители предварительно должны сами освоить дыхательные упражнения.
- ❖ Не рекомендуется выполнять дыхательные упражнения за 20 минут до еды и 1 час после еды.
- ❖ Проводить гимнастику следует в хорошо проветриваемом помещении.
- ❖ Начинать работу следует начинать с упрощенной формы выполнения дыхательных упражнений с постепенным усложнением.
- ❖ Комплексы необходимо чередовать в течение двух недель, можно варьировать. Например:

Закаливающая носовая гимнастика

Упражнения по методу очистительного дыхания

Звуковые дыхательные упражнения

Дыхательная гимнастика по методу А.Н.

Стрельниковой

Закаливающая носовая гимнастика

Можно включать во все комплексы дыхательной гимнастики, в режимные моменты в течение дня; упражнения можно выполнять сидя, стоя.

Заниматься следует несколько раз в день по 2-3 минуты.

Вдыхать и выдыхать воздух следует через нос.

Если сначала дышать носом трудно, можно время от времени делать вдох ртом.

Во время болезни, высокой температуры упражнения не выполняются.

Упражнения по методу очистительного дыхания

Рекомендуется проводить во время физкультурных пауз на занятиях, после физической нагрузки, как можно чаще для снятия напряжения, усталости.

Чтобы ребенок дышал правильно, можно научить его выполнять упражнения в виде разных игровых образов.

Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость.

Дыхательная гимнастика по методу А. Н. Стрельниковой

Доступна детям с 3-4 лет

Комплексы можно выполнять на утренней гимнастике, физкультурном занятии,

физкультминутках, на прогулках при температуре 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра.

Освоение комплекса необходимо начинать с трех первых упражнений: “Ладони”, “Погончики”, “Насос”.

Уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом.

Каждую последующую неделю можно осваивать по одному новому упражнению.

Легче начинать по 4 вдохов–движений (4 серии, т.е. 16 движений вдохов), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений.

Если появляется выраженное головокружение, то гимнастику надо делать

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой



Звуковые дыхательные упражнения

Могут выполняться ежедневно во время утренней гимнастики, в течение дня, гимнастике пробуждения, на занятиях.

Выполняются как в покое, так и ходьбе.

Для эффективности упражнения должны выполняться не менее 3 минут.





Спасибо за
внимание

