Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 295 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей»

660099, г. Красноярск, ул. Республики, 45-а, ул. Охраны труда 1А, д.6, тел.221-63-81,ds295ds@mail.ru

Методическая разработка «Дыхательная гимнастика в рамках НОД в соответствии с годовым планированием»

Автор : Семёнова Е.И.

Воспитатель высшей категории

Красноярск 2019

Описание:

Данная разработка по теме предназначена для педагогов дошкольного образования, а также для родителей, чьи дети – дошкольного возраста. Дыхательные упражнения выполнять можно не только после пробуждения, во время утренней гимнастики, но и непосредственной образовательной деятельности. Например, при изучении темы «Птицы» можно проводить дыхательные упражнения такие как: «Ворона», «Курочка», «Помаши крыльями, как петух».

Выполнение дыхательных упражнений способствует формированию правильного глубокого дыхания через нос. Правильное дыхание способно значительно укрепить организм, повысить его способность противодействовать вирусным инфекциям.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клетки нашего организма, улучшают пищеварение, стимулируют работу сердца, головного мозга, нервной системы. Кроме того, при выполнении дыхательных упражнений медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. В данную разработку включены дыхательные упражнения, которые можно применять в детском саду и дома, начиная от простых упражнений и постепенно усложняя.

Пояснительная записка:

В современном обществеодна из важнейших задач –укрепление детского здоровья наряду с его сохранением. Множество фактов свидетельствует:в последнее время резко ухудшилось здоровье подрастающего поколения. Не оттого, что дети много времени проводят у экрана телевизора илиза компьютером, ещё один фактор здесь – это мало уделяемого времени своему здоровью. В итоге, перед воспитателямистоит двойная задача – сохранение и укрепление здоровьядетей и привить привычку следовать здоровому образу жизни законным представителям ребёнка т.е. родителям.

По данным научных исследований Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), почти 90% всех заболеваний в возрасте от 3 до 5 лет [4] составляет именно инфекции дыхательной системы. Респираторные недомогания должны настораживать всех: врачей, педагогов, родителей. Ведь бронхолёгочные заболевания – их следствие.

В 2013 году у нас проводилось обследование врачом-педиатром.По результатам информации, выяснилось, что 75% детей болеют ОРЗ. Возник вопрос – как можно снизить риск заболеть острым респираторным заболеванием и одновременно повысить иммунитетребёнка? Решение этой проблемы мы увидели в проведении профилактической работы с детьми, а именно – дыхательной гимнастики. Перед нами стояли задачи:

- ознакомиться с теоретическим материалом по дыхательной гимнастике;
- изучить эффективность применения дыхательных упражнений с дошкольниками;
- проанализировать результат.

Цель: тренировка дыхательной мускулатуры, насыщения тканей организма кислородом, увеличение работоспособности и выносливости организма, для профилактики острых респираторных заболеваний.

Предполагаемый результат: снижение заболеваемости детей ОРЗ у детей-дошкольников, правильное дыхание, обогащение кислородом головного мозга.

Работа по профилактике подразумевает под собой комплекс определённых мероприятий, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья ребёнка. Как известно, болезнь проще предотвратить, чем лечить. Необходимо следовать как традиционным «ритуалам» - витаминизации блюд, полосканию горла, приёму поливитаминов – полезно также использовать дыхательные упражнения. Соблюдение личной гигиены – ещё одно нужное правило в этом списке.

В обычной жизни человек редко задумывается о правильности своего дыхания. Дышим мы автоматически, совершая глубокие вдохи и выдохи, при этом находясь в эмоционально возбуждённом состоянии. В действительности мы имеем поверхностное дыхание, в итоге лёгкие работают вполсилы, из-за чего организм недополучает кислород. Недостаток кислорода приводит к самым разным болезням, среди которых одна из самых значимых – заболевание дыхательной системы.

Значение дыхательных упражнений:

- Такие упражнения насыщают кислородом каждую клетку организма, а умение управлять собственным дыханием помогает управлять собой.
- Правильно дышите – стимулируете работу сердца, нервной системы, головного мозга, а заодно избавляете себя от многих болезней, улучшаете пищеварение.
- Выполняя стрельниковские дыхательные упражнения, кора головного мозга насыщается кислородом, за счётэтого происходит улучшение работы всех центров и само регуляция обменных процессов.
- Дыхательные упражнения способны увеличивать вентиляцию, лимфо - и кровообращение в лёгких, снижать спазмы бронхов и бронхиол, улучшать их проходимость, способствовать выделению мокроты, формировать правильную биомеханику дыхания, осуществлять профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.
- При выполнении стрельниковской дыхательной гимнастики происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости во время резких вдохов носом.
- Медленный выдох способствует расслаблению, спокойствию, устранению волнения и раздражительности.
- Дыхательная гимнастика – отличное дополнение любому лечению(медикаментозному, гомеопатическому, физиотерапевтическому), также она развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляя защитные силы организма.
- Положительный эффект этого метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми (специфическим и неспецифическими) заболеваниями органов дыхания, но и использовать его в качестве самостоятельного лечебного средства для улучшения обменных процессов, нормализациснабжениясорганизма кислородом, повышения иммунитета и мышечного тонуса, уменьшения последствий гиподинамии.

Современные этап развития дошкольного образования предусматривает внедрение Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. №

1155). Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – это совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

Стандарт должен решать следующие задачи:

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечивать вариативность и разнообразие содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

После введения ФГОС образование должно соответствовать критериям безопасности, здоровье формирования и здоровье сбережения.

Тревогу у специалистов вызывает состояние здоровья российских дошколят. Наглядный показатель не благополучности – ухудшение здоровья дошкольников в сравнении с их сверстниками 20, а то и 30 лет назад.

Дошкольный возраст – это решающий фундамент для формирования психического и физического здоровья. Путь, который человек проходит до 7 лет, неповторяем. Именно на данном этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, а также осознанную потребность в занятиях физкультурой и спортом.

Есть разные формы и виды деятельности, которые направлены на задачу сохранить и укрепить здоровье воспитанников. Комплекс этих видов и форм получил название «здоровье сберегающие технологии».

Суть этих технологий – объединение педагогов, психологов, медиков, родителей, а также детей для развития и сохранения здоровья.

Итак, что подразумевает под собой «здоровье сберегающая технология»?

Здоровье сберегающая технология – целостная система оздоровительных, воспитательных, профилактических мер, осуществляемых в процессе взаимодействий: педагог и ребёнок, родитель и ребёнок, доктор и ребёнок.

Цель этой практики – обеспечение дошкольнику возможности сохранить здоровье, сформировать необходимые знания, навыки здорового образа жизни, умения применять полученные сведения в обычной жизни.

Помимо этого, серьёзная задача здесь – это воспитание вале логической культуры у детей для того, чтобы сформировать осознанное отношение к здоровью и жизни не только собственной, но и к жизням других людей.

Основные направления работы по здоровье сбережению в детском саду это:

- Лечебная и профилактическая деятельность (фито-, витаминизация;).
- Обеспеченная психологическая безопасность (оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приёмов релаксации в режиме дня, комфортная организация режимных моментов, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми)
- Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (создание условий для оздоровительных режимов, создание условий для самореализации,бережное отношение к нервной системе ребёнка, и т.п.).
- Вале логия, принципы ее формирования у ребёнка, основы вале логического знания (формирование осознанного отношения к здоровью и жизни,знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его,)

В итоге, изучив разные программы, методические пособия, передовой педагогический опыт по вопросу здоровья детей, мы выбрали и применили на практике наиболее интересные и актуальные, подходящие к нашим условиям, уровню развития детей методические приёмы иформы организацииздоровье сбережения. Смогли спланировать и выстроить систему ведения дополнительного образования в ДОУ.

Чтобы сформировать привычки здорового образа жизни, стоит повышать педагогическую компетентность родителей, а также искать новые пути взаимосвязи семьи детского сада. Мы в своей работе пытаемся объяснить родителям то, насколько важно им участвовать в формировании привычек ЗОЖа в период дошкольного возраста.

Данное направление работы стало реализовываться в полной мере лишь при тесном взаимодействии всех сторон: семьи, педагогов ДОУ, социума, детского сада в целом. Усилия всех сторон были направлены на познание возможностей развития ребёнка, создание благополучных условий.

Если в направлении сохранения и развития здоровья работает лишь один специалист, то полноценных результатов система может не дать. Для конкретных результатов нужно взаимодействие нескольких специалистов и семьи: педагогов, медработников, психологов.

Здоровье сберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у родителей и педагогов ценностные ориентировки, которые направлены на мотивацию ребёнка к ЗОЖ.

У коллектива нашего детского сада есть целенаправленная задача – работа по созданию оптимальных условий для обеспечения значимости сохранности здоровья путём

реализации воспитательного, оздоровительного, образовательного направлений физкультуры с учётом индивидуальных способностей каждого ребёнка.

СОДЕРЖАНИЕ:

Тема недели: **«Осень»**

- «Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребёнку, что такое листопад. Предложить подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

- «Парящие бабочки»

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребёнок сделал длительный плавный выдох).

Тема недели**: «Птицы»**

- «Гуси летят»

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

- «Ворона»

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

- «Курочка»

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

- «Филин» или «Сова»

День – ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь – смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться

- «Помаши крыльями, как петух».

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем похлопать ими по бёдрам выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

- «Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Тема недели**: «Весна»**

- «Жук»

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

- «Подуй на одуванчик»

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Тема недели**: «Человек»**

- «Большой и маленький».

Стоя прямо, на вдохе ребёноквстаёт на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребёнок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями – показывая, какой он маленький.

- «Танец живота».

Верхнюю часть туловища наклоните вперёд под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперёд. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развёрнуты. Исполнение - одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперёд. Повторите 3-5 раз.

Тренировочные упражнения для развития межрёберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межрёберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части лёгких.

- «Бросим мяч».

ИП: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

- «На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки - длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Обычно последнее упражнение перерастает в игру с мячом, пока кому-то (взрослому или ребёнку) не надоест.

- «Подуем на…»

ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох. Приговариваем в это время:

Взрослый приговаривает:

«Подуем на живот,
Как трубка, станет рот,
Ну, а теперь - на облака
И остановимся пока».

Дети в возрасте 3х лет могут быть в восторге от следующих дыхательных упражнений:

- Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.
- Сидя с опущенными руками, ребёнок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.
- Задержка дыхания. Ребёнок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

Когда все приведённые выше упражнения хорошо освоены, можно их усложнять за счёт введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе дыхательные упражнения выполняются стоя.

- «Поединок»

Из кусочка ваты скатать шарик – "мяч". Ворота – 2 кубика. Ребёнок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" – вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

- «Великан и карлик».

Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

Тема недели**: «Зима»**

- «Дерево на ветру»

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

- «Ветряная мельница»

Ребёнок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

- «Снегопад»

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребёнку, что такое снегопад и предложить ребёнку сдувать "снежинки" с ладони.

Тема недели: **«Животные жарких стран»**

- «Бегемотик».

(облегчённый вариант предыдущего упр.) ИП: лёжа или сидя. Ребёноккладёт ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Тема недели**: «Что из чего и для чего?»**

- «Воздушный шарик»

ИП: Лёжа на полу, ребёноккладёт руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

- «Волна»

ИП: лёжа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребёнок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребёнком этого упражнения проговаривание отменяется.

- «Булькание»

Ребёнок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание(вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-Буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными)

- «Кто дальше загонит шарик»

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

- «Пушок»

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

- «Свеча».

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклонённом положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на неё спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклонённом положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

- «Упрямая свеча».

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Ещё сильнее дуньте, ещё сильнее. Ещё!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение даёт возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.

«Погасит 3,4,5, 6…10 свечей».

На одном выдохе «погасите» 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С

помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

Тема недели: **«Защитники Отечества», «День победы».**

- «Боевой клич индейцев»

Предложите ребёнку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

- «Партизаны»

Стоя, палка (ружье) в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ш-ше». Повторять в течение полторы минуты.

Тема недели**: «Море».**

- «Ныряльщики за жемчугом». Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Тема недели: **«Профессии».**

- «Трубач»

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

- «Каша кипит»

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

- «Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

- «Регулировщик»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и вовремяудлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

- «Дровосек»

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребёнком шесть-восемь раз.

- «Конькобежец»

Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребёнком пять-шесть раз.

Тема недели: **«Транспорт».**

- «Самолёт»

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жужжу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жужу–жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).

Повторить 2-3 раза

- «Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

Обучение правильному дыханию - одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим респираторными заболеваниями. Прежде всего, ребёнок должен научиться энергичному выдоху. Также необходимо научить ребёнка правильно дышать через нос. Это самое целесообразное и естественное дыхание. Дыхание должно быть полным. Чтобы расширялась грудная клетка, и развивались мышцы живота. Правильное дыхание способно значительно укрепить организм, повысить его способность противодействовать вирусным инфекциям. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки нашего организма, улучшают пищеварение, стимулируют работу сердца, головного мозга, нервной системы. Кроме того, при выполнении дыхательных упражнений медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Для достижения положительных результатов в своей деятельности я обязательно соблюдаю следующие правила проведения дыхательной гимнастики и её технику:

- Упражнения выполняются в проветриваемом помещении или на свежем воздухе (в тёплое время года).
- Перед выполнением упражнений проверяю состояние носоглотки детей (она должна быть чистой). А также контролирую, чтобы перед началом упражнений у детей был освобождён кишечник и мочевой пузырь.
- Перед упражнениями необходимо разогреться несколькими плавными движениями или выполнить «правильное» потягивание. Поможет это сделать упражнение «Поза горы» - приложение - сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Постараться почувствовать, как растёт, вытягивается позвоночник. Развернуть грудную клетку, шею не напрягать. Дыхание спокойное, произвольное
- Выполняя дыхательные упражнения вместе с детьми, я слежу, чтобы они не напрягали мышцы лица, ноздрей и всего тела.
- Позвоночник должен быть ровным. Голова, шея и позвоночник - на одной прямой линии.

- Контролирую, чтобы дети дышали только через нос, кроме тех упражнений, которые требуют выдоха или вдоха через рот.
- Дыхание животом, грудной клеткой («гармошка») можно выполнять лёжа, сидя или стоя. Остальные дыхательные упражнения выполнять сидя за столом или на полу в удобной позе (по-турецки).

Дыхательные упражнения можно проводить во время утренней гимнастики, в непосредственной образовательной деятельности, а также после пробуждения.

Как и любая деятельность педагога, работа по профилактике заболеваний дыхательной системы должна быть эффективна. В связи с этим, возникла необходимость её оценки. Диагностика проводится комплексно, в направлении формирования общего отношения ребёнка к своему здоровью. Для этого мы используем такие методы, как беседа и наблюдение. Считаю, что эти методы наиболее эффективны, так как позволяют абсолютно точно фиксировать естественные проявления ребёнка, его поведения, ничего не искажая при этом. Данные педагогической диагностики подтверждаются результатами медицинских осмотров: за 3 года – с 1.09.2013 по 1.09.2016 года уровень заболеваемости воспитанников сократился на 33%.

Здоровье ребёнка – главная ценность. Наша задача - сформировать в нем навыки здорового образа жизни, дать представление о том, что его здоровье – основа его успешного личностного развития

Список литературы:

1. Щетинин М.Н. "Дыхательная гимнастика Стрельниковой". Изд-во "Физкультура и спорт". Москва. 2002 г.

2. "Дыхательная гимнастика по методу Бутейко", под ред. Никитиной А.К. и Лосева В.Н., Москва "Здоровье", 1993г.

3. Кочетковская И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М., 1989..

4. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

5. Яковлева Л. , Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14-20.