

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития
ребёнка детский сад № 10 «Берёзка» г. Светлоград

Консультация для педагогов ДОУ
Тема: «Значение дыхательной гимнастики
для детей дошкольного возраста»

Подготовил:
Воспитатель:
МБДОУ ЦРР ДС
№10«Берёзка»
Литовка Т.И.

2020 год.

Консультация для педагогов ДОУ

Тема: «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития, в частности и на состояние здоровья в целом.

Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.

Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ.

Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (*полости носа, гортани*) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов. Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.

Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислоты живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

Существуют типы дыхания:

- нижнее, или «*брюшное*», «*диафрагмальное*» (в дыхательных движениях участвуют только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного-средняя) ;
- среднее, или «*рёберное*» (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается) ;

- верхнее, или «*ключистое*» (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть) ;
- смешанное, или «*полное дыхание йогов*» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких) .
- Дыхательная система человека устроена таким образом, чтобы организм в целом мог приспособиться к любым изменениям окружающей среды. 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.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,
- восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание - особенно.
2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
4. Гимнастика доступна всем людям.
5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий - специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д., помещения и прочих.
6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
8. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях

на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях,

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.
2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Например, для тренировки предельно активного и шумного, резкого и короткого вдоха можно дать детям игровые задания: “Гарью пахнет! Откуда? Тревога! Нюхайте! ”.
3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.
4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

Картотека игр: «Дыхательная гимнастика»

Координация ротового и носового дыхания.

Цель: Учить ощущать разницу в направлении воздушной струи.

Учить правильно регулировать воздушную струю.

1. ВДОХ И ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС.

Вдох – глубокий, выдох длительный, плавный.

2. ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ.

3. ВДОХ ЧЕРЕЗ РОТ, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС.

4. ВДОХ И ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ.

5 КОМБИНИРОВАННЫЙ ВДОХ.

Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

Цель: Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Упражнение «Снежинки».

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (*выдох*). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И окружатся над землёю

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

Игра «Колобок»

Колобок, колобок

Ты румяный бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку- теннисному шарик прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

Игра «Горох».

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я,

И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка- раздуть горох с середины и увидеть картинку.

Игра «Акробат».

В цирк сейчас я поиграю,

Представление начинаю.

Акробатом смелым стану-

Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

Игра «Футбол».

Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

Игра «Горка».

Бегемот на горку сел,

Прокатиться захотел.

Сейчас ему я помогу

С ветерочком прокачу.

Для этой игры нужна горка. Задача ребенка -сдуть киндер игрушку с горки.

Игра «Черепашки».

Черепашки -мальши

Очень слабы и малы.

Нужно очень постараться до воды помочь добраться.

Рядом со столом где лежат черепашки (из скорлупы грецкого ореха)Э поставить емкость с водой. Можно играть командами. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в воду, тот и победитель.

Дыхательно- голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.

Цель: отработка удлиненного выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

Инструкция к выполнению: Вдох через рот – быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шёпотом, затем громко.

Произношение гласного звука на выдохе (2-4 раза):А, О,У,Ы,Э (шёпотом, голосом).

-Произношение двух гласных на одном выдохе.

-Произношение трёх гласных на одном выдохе.

Мы все весело играем,

Вместе звуки пропеваем.

Игра «Эхо».

Дети распределяются на две группы. Первая группа вместе с воспитателем громко произносит гласные звуки или сочетания гласных. Вторая группа («эхо») тихо повторяет их. Затем группы меняются ролями.

Игра «Гуси шипят»

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперёд с одновременным отведением рук в стороны – назад (*в спине прогнуться, смотреть вперёд*) – медленный выдох на звуке ш-ш-ш-ш, выпрямиться – вдох.

Игра «Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить р-р-р-р.

.Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.

Цель: Тренировка удлинённого выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Инструкция к выполнению: Произнесение слов идёт на одном выдохе.

Удлинённый выдох наращивается постепенно.

-Счёт до 5, до 10.

-Дни недели.

-Времена года.

-Названия месяцев.

Игра «Кто за кем или за чем следует?»

Воспитатель подбирает предметы и игрушки (три-четыре, ставит на стол, предлагает посмотреть на них и сказать, что за чем стоит. (*Произнесение предметов по памяти, что за чем стояло на одном выдохе*).

Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений, фраз.

Цель: Тренировка удлинённого выдоха с одновременным произнесением фразы.

Инструкция: Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе.

Пословицы:

-Береги нос в большой мороз.

-Делу время, а потехе час.

-Любишь кататься – люби и саночки возить.

Произнесение предложений на одном выдохе под мяч.

Каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол.

-Меня зовут Вика и т. д.