Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №12 города Пугачева Саратовской области»

Белова Татьяна Петровна

воспитатель

2013 год

**«Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни,**

**имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека»**

 **Гиппократ**

 Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждениях.

 Человек будущего – это физически здоровая, всесторонне развитая личность, живущая в гармонии с окружающим миром и самим собой.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух порождает здоровое тело.

 Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни.

 Моя задача - не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей; в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности.

 Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его.

 После активной прогулки у детей всегда нормализуется аппетит и сон.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим ослабленным детям

 У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

 «Человек и здоровье» - это одно из направлений, используемое мной в воспитании и обучении дошкольников. Это очень важное направление. Оно способствует формированию у ребёнка представления о здоровье, как одной из главных ценностей жизни.

 Этой теме я уделяю много времени в непосредственной образовательной деятельности, в утренних беседах, в дидактических играх, провожу досуги, консультации с родителями.

 Почему-то считается, что человека нужно учить правильно читать, петь, рисовать, а вот учить дышать не нужно. Но это в корне неверно! Большинство людей, к сожалению, дышат неправильно, и из-за этого у них возникает масса болезней. «Будете заботиться о своем дыхании, проживёте долго и счастливо», – так сказал много веков тому назад один индийский мудрец. И это не пустые слова.

 Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

 Вот почему человеку важно не просто дышать, а дышать правильно. Именно правильное и безопасное дыхание мы все имеем в виду, когда напоминаем маленькому ребенку о дыхании носом, учим чередовать вдох и выдох при разговоре, задерживать дыхание перед прыжком в воду. Научиться дышать правильно помогают различные методики. В настоящее время существует много разновидностей дыхательной гимнастики, самыми популярными из них являются: редкое и глубокое дыхание по системе йогов, поверхностное дыхание по методу К.П. Бутейко, метод Фролова (тренажер Фролова) и парадоксальное дыхание по А.Н. Стрельниковой.

 В своей работе я решила обратиться к дыхательной гимнастике по методике Александры Николаевны Стрельниковой. Изучив с медицинской сестрой листы здоровья детей нашей группы, сделали вывод, что заниматься дыхательной гимнастикой могут все дети.

 Как правильно научить детей дышать? С чего надо начинать?

Основные правила!

1. Вдох – шумный, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгните носом, как бы нюхая запах гари).

2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно)

3. В этой дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются только одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

Во время прогулки мы с ребятами «принюхивались» к скошенной траве, к запаху воздуха, к ароматам цветов, к запаху прелой листвы. Делали мы это шумно, как ёжики.

 Следующим этапом была разминка.

 Встав прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делали короткие, как укол, вдохи, громко шмыгая носом. Чтобы понять гимнастику, делали шаг на месте и одновременно с каждым шагом - вдох.

Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

 Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

В этой гимнастике два главных упражнения:

- наклон и одновременно резкий короткий вдох носом

- быстрое выпрямление и короткий самопроизвольный выдох.

Темп выполнения очень высокий, на выполнение 1 упражнения дается 1 секунда.

Необходима определённая последовательность выполнения упражнений основного комплекса.

 На первом занятии дыхательной гимнастики мы освоили три разминочных упражнения: «Ладошки», «Погончики», «Насос». В течение первой недели один раз в день мы делали эти три упражнения: 4 вдоха-движения 8 раз подряд. Затем каждую неделю мы добавляли по одному новому упражнению, изучив все 12 упражнений:

1. «Ладошки»
2. «Погончики»
3. «Насос»
4. «Кошка»
5. «Обними плечи»
6. «Большой маятник»
7. «Повороты головы»
8. «Ушки»
9. «Маятник головой»
10. «Перекаты» (одна нога впереди)
11. «Перекаты» (другая нога впереди)
12. «Шаги»

На одно обычное занятие у нас уходит от 20-ти до 30-ти минут. Выполняем дыхательную гимнастику во второй половине дня, чтобы снять дневную усталость.

 Опыт нашей работы не очень большой, но результатом гимнастики является снижение заболеваемости детей: в 2011 году она составляла 11 дней на одного ребёнка, а в 2012 году – 7дней. Снизился процент простудных заболеваний, заметно уменьшилось число часто болеющих детей. Улучшился показатель посещаемости детей.

 Но самое главное, дыхательная гимнастика полюбилась детям. Они с большим удовольствием выполняют её.