**Консультация для педагогов**

**«Организационно-педагогические условия использования дыхательной гимнастики как средство оздоровления детей дошкольного возраста»**

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Особенно остро она стоит перед педагогическими коллективами, работающими в условиях Крайнего Севера. Одним из факторов оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье ребенка, проживающего в условиях этого региона, являются специфические климатические условия. Климат резко-контитентальный, короткое лето и продолжительная зима, резкие перепады температуры воздуха. Из-за разреженного воздуха наблюдается недостаток кислорода, и как следствие этого недостаточное питание кровообращения всех органов и систем, в первую очередь сосудов головного мозга. Поэтому одним из важнейших элементов оздоровления дошкольников является обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья. В связи с этим, для оздоровления ребенка в детском саду и семье были определены следующие направления: создание оздоровительных режимов, обеспечивающих укрепление дыхательной системы и формирование навыков правильного рационального дыхания.

Целью работы являлось выявление и внедрение организационно-педагогических условий использования дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста в систему физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма. В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания.Нами рассмотрены и внедрены в систему физкультурно-оздоровительной работы методики, позволяющие приучать детей правильному носовому дыханию, предложенными следующими авторами: А.Н. Стрельниковой, М. Л. Лазарева “Звуковое дыхание”, “Очистительное дыхание” (на основе древнекитайских оздоровительных систем), “Закаливающее носовое дыхание”. Изучив различные формы организации оздоровительных систем, педагогами детского сада разработана комплексная программа “Азбука здоровья ”, включающая систему физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы. Одним из важнейших направлений программы является – использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов дыхательного акта детей дошкольного возраста. Положительных результатов в оздоровлении дошкольников можно достигнуть только при умелом сочетании разных форм сотрудничества педагогов и родителей воспитанников. Поэтому работа по использованию дыхательной гимнастики в оздоровительном режиме имеет три направления: работа с детьми среднего и старшего дошкольного возраста, работа с воспитателями групп, работа с родителями.

Первое направление включает проведение основных и дополнительных форм работы: организация физкультурных занятий, утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр на прогулках, бесед, различных форм активного отдыха, элементы точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики. С целью систематического использования дыхательных упражнений и результативности мы стали вносить их в структуру физкультурного занятия и утренней зарядки с уменьшенной дозировкой. Единство оздоровительных и образовательных аспектов работы с детьми обеспечивало сочетание дыхательных и звуковых упражнений. Элементы дыхательной гимнастики нами проводились с детьми 4-х лет, так как в этом возрасте дети выполняют эти упражнения более осознанно, а с детьми младшей группы проводились упражнения игрового характера. Итогами использования дыхательной гимнастики становятся досуги, развлечения, которые построены на основе хорошо знакомых детям упражнений и подвижных игр.

Второе направление – работа с воспитателями, которая включала проведение консультаций на темы “Дыхание – залог здоровья”, “семинара-практикума с использованием дыхательных и звуковых упражнений, элементов дыхательной гимнастики мо методу А.Н. Стрельниковой, М.Л.Лазарева и их применение в режиме дня. В течение дня воспитателями проводились разные дыхательные и звуковые упражнения: во время занятий (для снятия напряжения и усталости), физкультминутках, гимнастике пробуждения, индивидуальные занятия с дидактическим материалом. Для воспитателей и родителей были оформлены тематические папки-передвижки, включающие материал об актуальности обучения детей носовому дыханию, комплексов дыхательной гимнастики и др. для дальнейшего использования в работе с детьми дошкольного возраста.

Третьим направлением является работа с родителями. С целью получения дополнительной информации об оздоровлении ребенка посредством использования дыхательной гимнастики для родителей были организованы индивидуальные беседы и консультации. В ходе проведения практикума “Дыхание – залог здоровья” родители познакомились с комплексами дыхательных и звуковых упражнений, с особенностями их использования в домашних условиях. Для них была составлена памятка выполнения дыхательных упражнений дома. Данная форма работы позволила родителям приобрести практические навыки использования дыхательной гимнастики. Таким образом, использование дыхательной гимнастики, как средство оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы. Только при совместном овладении педагогами и родителями элементов дыхательной гимнастики дает положительный результат в оздоровлении ребенка не только на физическое развитие, но и на резистентность (иммунитет) организма в целом. Важным условием применения дыхательной гимнастики является варьирование комплексов по дыхательной гимнастике; правильное сочетание в разных частях физкультурного занятия и в режимных моментах; совместное сотрудничество с педагогами и родителями.Одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления дошкольников является во-первых то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом дошкольном учреждении, а во-вторых, доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателями и родителями с их детьми.

**Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики**

Педагоги и родители предварительно должны сами освоить дыхательные упражнения.

Не заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать надо с упрощенной формой выполнения с постепенным усложнением.

Комплексы необходимо чередовать в течении двух недель, можно варьировать.

**Закаливающую носовую гимнастику** можно делать сидя, стоя, лежа. Если сначала дышать носом трудно, делайте время от времени вдох ртом. Следует заниматься несколько раз в день по 2-3 минуты. Во время болезни, высокой температуры упражнения не выполняются. Вдыхать и выдыхать воздух через нос. Можно включать во все комплексы дыхательной гимнастики, в режимные моменты в течение дня.

Упражнения по методу **очистительного дыхания** рекомендуется проводить во время физкультурных пауз на занятиях педагогами, после физической нагрузки, как можно чаще для снятия напряжения, усталости. Делать глубокий вдох носом и полный удлиненный выдох через рот. Чтобы ребенок дышал правильно, научить его выполнять упражнения в виде разных игровых образов.

**Звуковые** дыхательные упражнения могут выполняться ежедневно во время утренней гимнастики, в течение дня, гимнастике пробуждения, на занятиях, как способ коррекции психического состояния детей. В летнее время лучше проводить на свежем воздухе во время прогулки. Наиболее интенсивно проводить в осенне-весенний период, когда идет подъем заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняется как в покое, так и ходьбе. Для эффективности дыхание должно выполняться не менее 3 минут.

**Дыхательная гимнастика** по методу А.Н. Стрельниковой доступна детям с 3-4 лет, но для лучшего эффекта следует начинать с 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: “Ладошки”, “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 сидя, с перерывами до 5-10 секунд.