**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «КРИСТАЛЛИК» - ДЕТСКИЙ САД № 30»**

**ОПИСАНИЕ ОПЫТА**

**РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ**

**СУРЖИКОВОЙ ЕЛЕНЫ**

**СЕРГЕЕВНЫ**

**«РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А. Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ**

**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**2014 Г.**

**«Здоровье–это не всё, но всё без здоровья–ничто»**

Я не случайно выбрала в качестве эпиграфа к своей работе слова древнего мыслителя Сократа.

Проблема здоровья во все времена была чрезвычайно актуальна. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов, так как более 70% времени ребенок проводит в стенах детского сада. Это время когда ребенок растет, развивается. И передомной как воспитателем возникли вопросы:

- насколько я готова реализовать непосредственно в своей работе принципы здоровьесберегающих технологий;

- способна ли я вести диалог с родителями, предпринимать совместные действия по сохранению и укреплению здоровья.

Важнейшим условием является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом. Исходя из своего опыта, могу с уверенностью сказать, что ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей. Осмыслив и осознав проблему здоровья, я решила создать свою оптимальную модель здоровьесбережения, уделять больше времени взаимодействию с семьей. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья – детский сад.

Работу с родителями я провожу в виде различных традиционных и нетрадиционных форм: это и индивидуальные беседы и консультации, анкетирование и оформление информационных стендов, проведение собраний, практикумов, консультаций, подготовка памяток, рекомендаций, советов по данной теме, дней открытых дверей, организации родительского всеобуча. Цель этих мероприятий:

- привлечь родителей к воспитательно-образовательному процессу;

- формировать знания родителей по применению здоровьесберегающих технологий;

-воспитывать у родителей и детей желание вести ЗОЖ.

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей. Развитие детей тесно связано со здоровьем: только здоровый ребенок может правильно, полноценно развиваться.

Оздоровительная работа нашего дошкольного образовательного учреждения весьма разнообразна, актуальна и результативна. Педагоги ДОУ и я, в том числе, используем различные оздо­ровительные технологии в режиме дня:

* *Массаж «Волшебные точки» по мето­дике А. А. Уманской для профилактики и лечения ОРВИ;*
* *Упражнения и игры с массажерами и в сухом бассейне (рефлексотерапия, профилактика плоскостопия);*
* *Гимнастика для глаз (проводится 2—3 раза в те­чение дня);*
* *Пальчиковая и артикуляционная гим­настика;*
* *проблемно-игровые технологии (игротреннинги и игротерапия);*
* *стретчинг;*
* *подвижные и спортивные игры;*
* *гимнастики бодрящая и корригирующая;*
* *ортопедическая гимнастика;*
* *различные формы закаливания.*

Я хочу рассказать об опыте организации работы по здоровьесбережению в своей группе, а именно об опыте применения дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Целью моей работы по здоровьесбережению всегда было и будет оздоровление детей, а также создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым.   
 Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни в моей группе реализуется через все виды деятельности детей, проводится в системе, согласно основной образовательной Программе МДОУ ЦРР «Кристаллик», включающей в себя работу по оздоровлению детей через занятия, игры, режимные моменты, а также взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.   
 Дополнительным и инновационным путем моей работы по сохранению здоровья детей стало то, что в 2012 году я освоила методику дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и начала активно применять ее в своей группе.

Может показаться, что это вполне традиционная форма работы, однако организованная в систему взаимодействия с родителями, она позволяет говорить об оптимальности комплекса мер, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей, формированию у них предпосылок здорового образа жизни.

***Хочу остановиться лишь на некоторых основных аспектах своего опыта работы.***

**Дыхание –** рефлекторный процесс постоянной смены вдоха и выдоха, в котором участвуют различные органы: легкие, бронхи, носоглотка, мышцы диафрагмы.

**Цель дыхания** – избавление от продуктов обмена (углекислый газ) и насыщение тканей и клеток организма кислородом.

**Эта гимнастика** – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Она имеет широкий спектр воздействия и помогает при массе различных заболеваний органов и систем. Она полезна всем и в любом возрасте.

В 1974 году Александра Николаевна Стрельникова, известный московский педагог по постановке голоса, предложила свою «гимнастику вдоха». Для тренировки дыхательной мускулатуры, осуществляющий вдох, предлагается создать определенное сопротивление, что достигается тем, что во время вдоха сжимается грудная клетка. Известно, что вдох выполняется при движениях, расширяющих грудную клетку. Это гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна. Я применяю дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой в профилактических целях.

Для стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение, т. е. минимальный срок – максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни. Упражнения дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, и. т. д. – и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма и восстанавливает нормальное физиологическое дыхание через нос.

**Этапы работы:**

Дыхательную гимнастику я начала применять с детьми пяти лет. Сначала учила каждого ребенка правильно вдыхать воздух: вдох должен быть коротким и отрывистым, только носом. Показывала каждому малышу, как вдыхается аромат яблока, как можно понюхать цветок, как можно ощутить запах скошенной травы (на участке детского сада). А затем уже мы приступили к осваиванию первых трех главных упражнений, которые выполняются в ритме строевого шага (почувствовать ритм можно, просто пошагав 2-3 минуты на месте).

Моя гипотеза:

- Я считаю, что занятия дыхательной гимнастикой по Стрельниковой в детском саду в двигательной деятельности детей  благотворно скажутся на физиологических функциях детского организма.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель, задачи.** | **Формы, методы и средства.** | **Результат.** |
|  |  |  |
| *Цель*: Улучшить качество здоровья детей по средствам применения дыхательной гимнастики по Стрельниковой.  *Задачи*:  1.      Создать в группе благоприятную среду для занятий  дыхательной гимнастикой по Стрельниковой.  2.      Воспитывать у детей сознательное и ответственное отношение к занятиям дыхательной гимнастикой.  3.      Помочь детям овладеть техникой выполнения упражнений и принципами дыхания.  4.      Выработать потребность у детей и родителей в использовании данной гимнастики, как мощного фактора оздоровления организма. | *Формы*: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультминутки,  гимнастика после сна, индивидуальные занятия,  самостоятельная деятельность, прогулки.  *Методы*: объяснение, название упражнений, беседы, показ,  Практическое опробование, повторение упражнений, звуковые ориентиры,  Рассматривание иллюстраций, игровой метод.  *Средства*: упражнения основного и вспомогательного комплексов,  стихи, иллюстрации фотографии упражнений, видео просмотры. | По результатам моейработы(2012 – 2015 г.г.) удетей:  -появилсяинтерескзанятиямдыхательной  гимнастикой,  -выработалсянавыкправильноговыполнениявдохов-движений,  -повысилосьответственноеотношениекзанятиямдыхательнойгимнастикой,  -повысилисьпоказателифизическогоразвитиядетей,  -снизилисьпоказателипростудныхзаболеваний,  -сформировавшиесянавыкипомогаютдетямукрепитьсвоёздоровье. |

**Место Стрельниковской гимнастики в режиме дня.**

     Гимнастику А.Н.Стрельниковой я применяю в разные режимные моменты. В группе я вместо традиционной  утренней гимнастики провожу с детьми весь основной комплекс   (упражнения «Ладошки», «Погончики» и «Насос» по 32 вдоха–движения, остальные 9 упражнений по 16 вдохов–движений каждое) стрельниковской гимнастики.

     В занятия по физическому развитию, гимнастику после сна, в теплое время на прогулке я так же ввожу отдельные упражнения стрельниковской гимнастики. На прогулке дыхательная гимнастика проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра.  (По моим наблюдениям наиболее положительный эффект дают упражнения на свежем воздухе, так как на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении и на прогулке есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой).

Гимнастика Стрельниковой может выполняться не только в спортивной, но и в повседневной одежде, если условия позволяют – лучше без обуви.

[В связи с](http://50ds.ru/metodist/6841-preemstvennost-mezhdu-dou-i-nachalnoy-shkoloy-v-svyazi-s-vvedeniem-fgos-vtorogo-pokoleniya-dlya-nachalnogo-obrazovaniya.html) этим, для оздоровления детей в детском саду и семье были определены следующие направления: создание оздоровительных режимов, обеспечивающих укрепление дыхательной системы и формирование навыков правильного рационального дыхания.

С целью систематического использования дыхательных упражнений и результативности я стала вносить их в структуру физкультурного занятия с уменьшенной дозировкой, заменяя ими обычный комплекс общеразвивающих упражнений. При этом я всегда помню о том, что дыхательные упражнения не могут заменить собой другие упражнения, а только дополняют их. В связи с этим, они чередовались на занятиях по физической культуре. Так, из восьми занятий в месяц – одно занятие полностью построено на использовании комплекса дыхательных упражнений. В остальные же занятия я лишь включала различные варианты элементов дыхательной гимнастики во вводной и заключительной частях. Также использовались специальные игры для профилактики заболевания дыхательной системы.

И тогами использования дыхательной гимнастики становятся досуги, развлечения, которые построены на основе хорошо знакомых детям упражнений и подвижных игр.

**Особым направлением является работа с родителями.** С целью получения дополнительной информации об оздоровлении ребенка по средством 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.

**Выводы:**

     Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельности образовательных учреждений требует новых не стандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.                   Приходя в детский сад, большинство детей уже имеют целый букет заболеваний, и чаще всего это заболевания опорно-двигательного аппарата либо предрасположенность к частым простудным заболеваниям.

     Многие современные методы снижения заболеваемости детей дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат, иногда значительных, как для приобретения оборудования, так и для введения новых специалистов в штатное расписание. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. И то и другое невсегда возможно. По этим и многим другим параметрам дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой в не конкуренции.

Во-первых, короткие шумные вдохи, которые лежат в основе гимнастики, существенно улучшают носовое дыхание, тренируют всю дыхательную мускулатуру,  укрепляя её.

     Во-вторых, количество кислорода в артериальной крови резко увеличивается, кора головного мозга насыщается кислородом, вследствие чего улучшается работа  всех центров, происходит саморегуляция обменных процессов.

     В-третьих, при выполнении дыхательной гимнастики активно работает диафрагма и происходит диафрагменный массаж всех органов брюшной полости.

     В-четвёртых, улучшается работа лимфатической системы, а значит, укрепляется иммунитет.

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. С целью профилактики заболеваний органов дыхания и приобщению детей к здоровому образу жизни мною внедрены в систему физкультурно-оздоровительной работы методика, позволяющая приучать детей правильному носовому дыханию, предложенному А.Н. Стрельниковой.

Сочетание использования дыхательной гимнастики в оздоровительном режиме и внедрение в систему физкультурно-оздоровительной работы, позволило мне получить следующие результаты.

1. Количество детей, состоящих на диспансерном учете по ЛОР заболеваниям, с 47 % снизилось до 40,5 %.
2. По заболеваемости дыхательной системы у детей с 3-х до 7 лет снизились – бронхит с 20,5% до 13,5%; – ларинготрахеит с 7,9% до 0,6%; пневмония с 2,6% до 0,6%.
3. Снизилась заболеваемость на 0,5% и пропуск 1 ребёнком на 0,8% за 2013 –2014 учебный год по сравнению с предыдущим годом, и ……………………. за 2014 – 2015 учебный год по сравнению с 2013 – 2014 годом.

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 ДОУ (второй воспитатель в моей группе, инструктор по физической культуре, старшая медицинская сестра, врач-педиатр ДОУ и, конечно же, родители).

После того, как я на практике, применила данную методику и получила положительные результаты, хочу пожелать всем педагогам нашего города применять дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой, так как она, во-первых, 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.