**Воспитатель**Коваленко Ирина Алексеевна,МБДОУ «ДСПО №39», г. Усолье – Сибирское.

**Тема:**Дыхательная гимнастика в детском саду.

**Цель:**Изучить понятие «дыхательная гимнастика» и ее влияние на здоровье детей.

**Задачи:**Помочь снизить заболеваемость детей в дошкольных учреждениях.

**Литература:**

1. **\_** Т.В. Климова, Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста, НГПУ
2. Е.Л. Новикова, Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников, М.; 1999
3. М.Н. Щетинин, Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей, М.; 2007
4. Карасева Т.В. Современные аспекты реализа­ции здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
5. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
6. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
7. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.-С.61-65.
8. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.

**Дыхательная гимнастика в дошкольных учреждениях и их польза в жизни детей**

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Замедление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением содержания кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

Раздельное продувание.

После хорошего выдоха закрыть указательным пальцем правой руки правую ноздрю и вдохнуть воздух левой. Затем открыть правую ноздрю, закрыть левую указательным пальцем левой руки и сделать полный медленный выдох. Дальше поступить наоборот - вдохнуть правой ноздрей, а выдохнуть левой. Повторить несколько раз. Упражнение очень эффективно при горящей аромалампе.

Дыхание очистительное - "царапание".

Сначала сделать хороший выдох. Руки согнуть в локтях, кулаки на уровне плеч. Сделать носом спокойный вдох, продолжительный интенсивный выдох через открытый рот со звуком "ха", одновременно выбрасывая руки вперед и тут же начиная пальцами производить царапающие движения. Выполнять "царапание", пока приятно рукам. Затем передохнуть и повторить упражнение еще 2-3 раза.

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.

Мною 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”.

Одним из важнейших направлений 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 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.

 Используются специальные игры для профилактики заболевания дыхательной системы – “Король ветров”, “Воздушный шар”, и другие.

Единство оздоровительных и образовательных аспектов работы с детьми обеспечивало сочетание дыхательных и звуковых упражнений.

В процессе утренней гимнастики чередовались общеразвивающие упражнения с комплексами дыхательной и звуковой гимнастики в соотношении 1:1. Элементы дыхательной гимнастики нами проводились с детьми 4-х лет, так как в этом возрасте дети выполняют эти упражнения более осознанно.

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 проводятся 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 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.

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ***

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих.Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3 - 6 мин, в зависимости от возраста детей;

- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься до еды;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 - 3 сек.

***ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ***

**"Задуй упрямую свечу"** - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, "гасить свечу".

**"Паровоз"** - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**"Пастушок"** - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

**"Гуси летят"** - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "гу-у-у" (8-10 раз).

**"Кто громче"** - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) "м-м-м", одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

**"Аист"** - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш" (6-7 раз).

**"Маятник"** - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед - выдох, возвратиться в исходное положение - вдох. Повторить 3 - 4 раза.

**"Охота"** - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

**"Шарик"** - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

**"Каша"** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.

**"Ворона"** - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар-р-р!

**"Покатай карандаш"** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

**"Греем руки"** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

"Пилка дров" - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

**"Дровосек"** - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнести "ух". Повторить 6 - 8 раз.

**"Сбор урожая"** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

**"Комарик"** - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик - "з-з-з"; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох - и поворот в другую сторону.

**"Сыграем на гармошке"** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону - медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение - вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону - медленно выдохнуть. Повторить 3 - 4 раза.

**"Трубач"** - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося "ту-ту-ту" (10 - 15 сек).

**"Жук"** - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад - вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук - "ж-ж-ж", одновременно опуская руки вниз.

**"Шину прокололи"** - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - "ш-ш-ш".

**Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики**

1. Педагоги и родители предварительно должны сами освоить дыхательные упражнения.
2. Не заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды.
3. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать надо с упрощенной формой выполнения с постепенным усложнением.
4. 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.