

КГКП «Детский сад-ясли № 46 «Огонёк» отдела образования по городу
Усть-Каменогорску управления образования Восточно-Казахстанской
области

ШҚО білім басқармасы Өскемен қ. бойынша білім бөлімінің «№46
«Огонёк» балабақша-бөбекжайы» КМҚК

Консультация

**«Значение дыхательной гимнастики в здоровьесбережении детей
дошкольного возраста»**

Октябрь 2022г

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.

Поэтому педагоги детских дошкольных организаций 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.

Ритм современной жизни предъявляет к здоровью человека весьма высокие требования. Постоянное воздействие на организм стрессов, повышенных нагрузок, загрязненного воздуха, шума, электромагнитного излучения бытовой техники и других вредоносных факторов значительно сокращает продолжительность и качество жизни.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость. 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 углекислот 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.

Исследования ученых-медиков показывают, что уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребёнку становится трудно дышать.

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. Чтобы эффективно решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, в дошкольном учреждении можно использовать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных 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.

Известно, что дыхательная гимнастика:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- предупреждает застойные явления в лёгких и способствует нормализации физиологического дыхания через нос:
- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;
- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- способствует уравниванию нервных процессов.

Дыхательная гимнастика обладает преимуществами:

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, Дыхательную гимнастику можно выполнять как в покое, так и при ходьбе.

Правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:

- дышать носом
- дышать медленно
- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

Все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;

Следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

Находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);

В своей работе использую методики дыхательной гимнастики таких авторов:

Методика дыхательной гимнастики К.П.Бутейко. В основе метода лежат дыхательные упражнения, которые направлены на дыхание носом и уменьшение глубины этого дыхания, а также на восстановление организма.

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н.

Стрельниковой. Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который

тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева. Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.

Советы по проведению дыхательной гимнастики с дошкольниками

- ☐ Дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.
- ☐ Перед гимнастикой необходимо очистить нос.
- ☐ Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут..
- ☐ Необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении.
- ☐ Педагогу предварительно необходимо самому освоить технику выполнения дыхательных упражнений.
- ☐ Вначале рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.
- ☐ Выполнять упражнения вместе с детьми;
- ☐ Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.
- ☐ Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию ;
- ☐ Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность — декорации, костюмы.

Разрабатывая комплекс дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких и т. д.

Примерные упражнения на развитие физиологического и речевого дыхания

1. «Лети, бабочка!»

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

2. «Ветерок»

Цель: развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

3. «Плыви, кораблик»

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Упражнения по методике А.Н. Стрельниковой

1. «Насос». Дети стоят прямо. Ноги немного расставлены в стороны, руки опущены. Необходимо наклоняться вперед, при этом округляя спинку. Шея не должна напрягаться, голова вниз опускается свободно. При выполнении наклона ребенок должен сделать короткий носовой вдох. При выдохе нужно выпрямиться.

2. «Ладонки». Исходное положение — прямая стойка ребенка, руки согнуты, ладони повернуты наружу. Каждый вдох — это энергичное сжатие ладонек в кулачки, как бы попытка схватить предмет. Движения выполняются только кистями на четыре коротких и шумных вдоха. Выдох осуществляется произвольно ртом или носом. Далее 5 секунд перерыва — и снова повторяется серия из четырех вдохов. Общее количество их составляет 96.

Упражнения по методике К.П. Бутейко

☐ Полное дыхание правой, затем левой половиной носа. Выполнить по 10 раз.

☐ Втягивание живота. Выполнять в течение 7,5 секунды, на полном вдохе. Затем следует максимальный выдох в течение 7,5 секунды, затем 5 секундная пауза. Это все делается так, чтобы мышцы живота были втянутыми все время. Повторить 10 раз.

☐ Максимальная вентиляция легких. Нужно выполнить 12 максимально быстрых вдохов и выдохов. Это значит, в течение 2,5 секунд выполняем вдох, 2,5 секунды выполняем выдох. И так делаем в течение одной минуты. После этого сразу нужно выполнить максимальную паузу на выдохе. Выдох должен быть предельным. Выполнить один раз.

Спасибо за внимание!!!!!!

