Составитель:

Тихонова Ирина Валериевна, учитель-логопед, МБУ детский сад № 147 «Сосенка», Самарской области, города Тольятти.

Тема: «Дыхательная гимнастика, как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников»

Сохранение и укрепление здоровья ребенка - ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного. Для достижения этой задачи в ДОУ используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика, которая включается в образовательную деятельность с другими образовательными областями. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

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

Известно, что дыхательная гимнастика:

• повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы;

• предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, 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 уравновешиванию нервных процессов.

Можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

• 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.

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по А.Н. Стрельниковой, **М. Л Лазаревой** и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений.

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечнососудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению (медикаментозное, физиотерапевтическое).

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме. Другие упражнения наоборот подразумевают быстрое поверхностное дыхание.

С детьми 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. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным и выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.

Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Чтобы научить ребенка делать упражнение, предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения. При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить.

Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю через рот. Вызывая положительные эмоции, такие упражнения повышают интерес ребенка к дыхательной гимнастике.

Упражнения по дыхательной гимнастике

|  |
| --- |
| *Часики*  Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 5-6 раз. |
| *Трубач*  Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз. |
| *Пузырики*  Сделать глубокий вдох через нос, надуть «щёчки – пузырики» и медленно выдыхать через чуть приоткрытый рот. Повторить 3-4 раза. |
| *Петух*  Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз. |
| *Каша кипит*  Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза. |
| *Паровозик*  Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с. |
| *Шагом марш!*  Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин. |
| *Летят мячи*  Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз. |
| *Насос*  Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону. |
| *Регулировщик*  Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз. |
| *Вырасти большой*  Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз. |
| *Лыжник*  Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м». |
| *Маятник*  Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону. |
| *Гуси летят*  Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у». |
| *Семафор*  Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза. |
| *Большой и маленький*  Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся «ух», спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький. |
| *Курочки*  Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки - «крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз. |
| *В лесу*  Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз |
| *Веселая пчелка*  На выдохе произнесите «з-з-з». Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела. |
| *Мышка и мишка*  У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)  У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)  Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)  Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза. |
| *Роза и одуванчик*  Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом. Повторить 4 – 6 раз. |
| *Курочка*  Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз. Повторить 4 – 6 раз. |
| *Хомячок*  Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек. Повторить 4 – 6 раз. |
| *Ворона*  Ребёнок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р». Повторить 4 – 6 раз. |
| *Дракон*  Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух. Повторить 4 – 6 раз. |
| *Брось мячик*  Ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х». Повторить 4 – 6 раз. |

А следующие упражнения развивают не только речевое дыхание, но и мелкую моторику рук.

|  |
| --- |
| *«Погреем пальчики»*  Дети «лепят» снежки (пальцы обеих рук согнуты и прижаты друг к другу, наверху попеременно, то правая, то левая ладонь). А потом «греют» озябшие пальчики (подносят их к губам и дуют на них несколько раз). |
| *«Полечим ушибленную руку»*  Дети подносят руку ко рту на расстоянии примерно 10 см и дуют на «ушибленное место». Вторая рука лежит на животе (контроль за правильностью дыхания). Повторить 3-4 раза. |
| *«Трубач»*  Дети подносят к губам сжатые кулачки, располагая их друг перед другом. На выдохе медленно дуют в «трубу». Повторить 4-5 раз. |
| *«Дед Мороз»*  Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу. Один из них - Дед Мороз. Он наклоняется к вытянутой руке товарища, растягивает сомкнутые губы и дует на неё несколько раз. Если ребёнок почувствовал холод, он опускает руку и партнёр дует на другую. После этого участники меняются местами. |
| *«Надуем шарики»*  Дети поочерёдно перебирают пальцы правой руки, последовательно соединяя в кольцо с большим пальцем (указательный, средний и т.д.), и всякий раз на одном выдохе дуют в центр образовавшегося колечка. |
| *«Цветок»*  Дети соединяют обе ладошки (пальцы округлены и слегка разведены) и делают глубокий вдох носом («нюхают цветок»). Повторить 3-4 раза. |
| *«Шарик»*  Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дети дуют на них, при этом они раздвигаются и принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение. Повторить 4-5 раз. |
| *«Задуем свечу»*  Дети на выдохе дуют на поднятый вверх указательный палец правой руки. Левая ладонь лежит на животе для контроля речевого дыхания. Повторить 3-4 раза. |
| *«Огоньки»*  Пусть пальчики детей будут пятью огоньками. Ребёнок каждый раз задувает по одному «огоньку». Другая рука лежит на животе для контроля речевого дыхания. |
| *«Тренировка»*  Дети подносят ко рту сжатые кулачки, располагая их друг перед другом, и перебирают пальчиками, имитируя игру на дудочке (флейте, свирели). Одновременно с этим на выдохе медленно дуют на пальчики. |
| *«Постираем платочек»*  Дети сжимают пальчики в кулачки и трут их друг о друга, имитируя стирку платочка. Затем делают махи кистями рук — «полощут платочек». После этого «вывешивают» платочек на воображаемую верёвку и показывают, как ветер сушит его, т.е. дуют в одном направлении 4-5 раз. |
| *«Заморозим ладошку»*  Дети подставляют под подбородок тыльную сторону ладони, растягивают сомкнутые губы и медленно дуют на одном выдохе по подбородку на тыльную сторону ладони. Повторить 4-5 раз. |
| *«Осенний ветер»*  Дети поднимают руки вверх - это «веточки деревьев». Несколько раз медленно и длительно выдыхают воздух, изображая осенний ветер. «Верхушки деревьев» при этом качаются (кисти рук плавно двигаются справа налево и наоборот). |
| *«Фонарики»*  Дети сжимают пальцы обеих рук в кулачки, затем резко разжимают их («фонарики загорелись»). Вдыхают воздух носом и резко выдыхают на пальцы. Пальцы при этом сжимаются в кулачки («фонарики погасли»). Повторить 4-5 раз. |
| *«Испечем пирожки»*  Дети «делают» пирожки (пальцы обеих рук согнуты и прижаты друг к другу, наверху попеременно, то правая, то левая ладонь). После этого «пекут» пирожки (приставляют ладошки друг к другу и подносят ко рту на расстоянии 15-20 см). При этом нужно вдохнуть через нос и медленно выдохнуть через открытый рот. Проделать 4-5 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха. |

Кроме предложенных специальных упражнений некоторые привычные детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это такие интересные занятия, как надувание воздушных шариков, выдувание мыльных пузырей, «бульканье» в стакане с водой через соломинку, свист в свисток, игра на дудочке, трубе, губной гармошке.

Также детям можно предложить такие полезные игры:

|  |
| --- |
| *Воздушный футбол*  Берем мячик для настольного тенниса или делаем шарик из ваты, ставим на столе «ворота» из кубиков или конструктора. Нужно «забить гол» - дуть на мячик, чтобы он прокатился по столу и закатился в ворота. Можно попробовать усложнить задачу – гонять ватный шарик, дуя на него не ртом, а носом. |
| *Рисунок на окне*  Ребенок выдыхает на стекло или зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего пальцем рисует на нем заданную фигурку. |
| *Снегопад*    Сделать «снежинки»- маленькие комочки ваты иди бумаги. Просим малыша устроить снегопад – класть «снежинки» на ладонь и сдувать их. |
| *Бабочки*  Вырезать из бумаги маленьких бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку дуть на бабочек так, чтобы они летали. |
| *Я ветер*  Сделать из бумаги вертушку-пропеллер (или взять покупную) и дуть на нее, чтобы она вращалась. Налить в ванну или таз воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл. |