

Консультация для воспитателей **«Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»**



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, в частности и на состояние здоровья в целом.

Анализ детской заболеваемости

в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ.

Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии **дыхательного аппарата детей дошкольного возраста** наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (*полости носа, гортани*) еще узок, **дыхательные** мышцы являются слабыми. Поэтому **детей дошкольного возраста** необходимо обучать правильному **дыханию**, что позволит укрепить **мышцы дыхательных органов**.

Дыхание является главнейшим источником жизни. 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.

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.

Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими **возраста 4-5 лет**.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,
- восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

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 пробуждения.

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.

2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Например, для тренировки предельно активного и шумного, резкого и короткого вдоха можно дать детям игровые задания: “Гарью пахнет! Откуда? Тревога! Нюхайте! ”.

3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

Картотека игр: «Дыхательная гимнастика».

Координация ротового и носового **дыхания**.

Цель: Учить ощущать разницу в направлении воздушной струи.

Учить правильно регулировать воздушную струю.

1. ВДОХ И ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС.

Вдох – глубокий, выдох длительный, плавный.

2. ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ.

3. ВДОХ ЧЕРЕЗ РОТ, ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС.

4. ВДОХ И ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ.

5 КОМБИНИРОВАННЫЙ ВДОХ.

Игры и упражнения на развитие речевого дыхания без участия речи.

Цель: Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Упражнение «Снежинки».

Выполняется стоя. Держа в руках кусочки ваты, произвести вдох и подуть на вату (*выдох*). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимою

И окружаются над землёю

Легкие пушинки,

Белые снежинки.

Игра «Колобок»

Колобок, колобок

Ты румянёный бочок,

По дорожке ты катись,

Лесных зверей берегись.

В невысокой коробке сделать макет леса с дорожкой и зверями. Ребенок должен помочь колобку- теннисному шарiku прокатиться по тропинке и убежать от зверей.

Игра «Горох».

Что-то спряталось на дне,
Но пока не видно мне.
На горох подую я,
И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох.
Задача ребенка- раздуть горох с середины и увидеть картинку.

Игра «Акробат».

В цирк сейчас я поиграю,
Представление начинаю.
Акробатом смелым стану-
Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

Игра «Футбол».

Дуть через соломинку на горошину, стараясь попасть в ворота.

Игра «Горка».

Бегемот на горку сел,
Прокатиться захотел.
Сейчас ему я помогу
С ветерочком прокачу.

Для этой игры нужна горка. Задача ребенка -сдуть киндер игрушку с горки.

Игра «Черепашки».

Черепашки -малыши
Очень слабы и малы.

Нужно очень постараться до воды помочь добраться.

Рядом со столом где лежат черепашки (*из скорлупы грецкого ореха*)Э поставить емкость с водой. Можно играть командами. Кто быстрее спасет всех черепашек и сдует их в воду, тот и победитель.

Дыхательно - голосовые игры и упражнения на материале гласных звуков.

Цель: отработка удлинённого выдоха через рот с одновременным произношением гласных звуков.

Инструкция к выполнению: Вдох через рот – быстрый, пауза, выдох медленный с одновременным произношением гласных сначала шёпотом, затем громко.

Произношение гласного звука на выдохе (2-4 раза):А, О,У,Ы,Э (*шёпотом, голосом*).

-Произношение двух гласных на одном выдохе.

-Произношение трёх гласных на одном выдохе.

Мы все весело играем,

Вместе звуки пропеваем.

Игра «Эхо».

Дети распределяются на две группы. Первая группа вместе с воспитателем громко произносит гласные звуки или сочетания гласных. Вторая группа («эхо») тихо повторяет их. Затем группы меняются ролями.

Игра «Гуси шипят».

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперёд с одновременным отведением рук в стороны – назад (*в спине прогнуться, смотреть вперёд*) – медленный выдох на звуке ш-ш-ш-ш, выпрямиться – вдох.

Игра «Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить р-р-р-р.

Дыхательно-голосовые упражнения на материале слов.

Цель: Тренировка удлинённого выдоха через рот с одновременным проговариванием слов с изменением силы и высоты голоса.

Инструкция к выполнению: Произнесение слов идёт на одном выдохе. Удлинённый выдох наращивается постепенно.

- Счёт до 5, до 10.
- Дни недели.
- Времена года.
- Названия месяцев.

Игра «Кто за кем или за чем следует?»

Воспитатель подбирает предметы и игрушки (три-четыре, ставит на стол, предлагает посмотреть на них и сказать, что за чем стоит. (*Произнесение предметов по памяти, что за чем стояло на одном выдохе*).

Дыхательно-голосовые упражнения на материале предложений, фраз.

Цель: Тренировка удлинённого выдоха с одновременным произнесением фразы.

Инструкция: Каждое предложение проговаривается слитно, на одном выдохе.

Пословицы:

- Береги нос в большой мороз.
- Делу время, а потехе час.
- Любишь кататься – люби и саночки возить.

Произнесение предложений на одном выдохе под мяч.

Каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол.

- Меня зовут Вика и т. д.