

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Мацакова Олеся Александровна

учитель-логопед

МБОУ «НШДС» г. Усинска

г. Усинск, Республика Коми

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного общеобразовательного учреждения. В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста со сниженным уровнем сопротивляемости организма инфекционно-вирусным заболеваниям. Автор рассматривает обучение правильному дыханию как одну из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: здоровье, профилактика, снижение заболеваемости, правильное дыхание, дыхательная гимнастика.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

В последнее время увеличивается процент детей, подверженных частым заболеваниям верхних дыхательных путей. При нарушении носового дыхания ребенок дышит ртом, что делает его уязвимыми к различным воздействиям. Следует серьезно отнестись к совету врачей, рекомендующих дыхание через нос как наиболее полезное для здоровья и ограждающее от различных заболеваний (насморк, ларингит, фарингит, бронхит). Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Начальная школа – детский сад» г. Усинска (далее МБОУ «НШДС» г. Усинска) посещают

дети с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ): с задержкой психического развития, с тяжелыми нарушениями речи, со сложным дефектом (дети-инвалиды). С целью физического развития и укрепления здоровья детей с ОВЗ, педагогами Школы-сада активно внедряется здоровьесберегающая технология по формированию правильного физиологического дыхания у детей, которая заключается в проведении специальной дыхательной гимнастики. 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 (насморк, ларингит, фарингит) бронхитами. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Необходимо отметить, что дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению (медикаментозное, физиотерапевтическое). У дыхательной гимнастики 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.

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 освободить 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.

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

В МБОУ «НШДС» г. Усинска дыхательные упражнения были включены в комплексы оздоровительной и утренней гимнастики, в непосредственно-образовательную деятельность, в теплое время года – в прогулки. А игровая форма специальных дыхательных упражнений позволила поддержать детский интерес к их проведению.

Педагогам важно следовать рекомендациям по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики важно проветрить помещение.
2. Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 5–10 минут, не раньше, чем через 1 час после приема пищи.
3. Одежда детей должна быть свободной.

Во время выполнения упражнений у детей не должны напрягаться мышцы рук, шеи, груди.

Важную роль при проведении дыхательных упражнений играет техника ее выполнения:

1. Вдох через нос, выдох – длительный, плавный.
2. Плечи не поднимать.
3. Необходимо следить, чтобы не надувались щеки.
4. Каждое упражнение повторять не более 3–6 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).

Предлагаем вашему вниманию дыхательные упражнения для детей 2–4 лет, 5–7 лет, а также игры, тренирующие органы дыхания.

Дыхательные упражнения для детей 2–4 лет

Воздушный шарик

Лечь на коврик на спину и положить руки на живот. Ребенок должен представить, что у него вместо животика – воздушный шарик. Можно положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании. На вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох ребенок должен делать через нос, а выдох через рот.

Водолаз

Предложите ребенку представить, что он опускается под воду. Сделать глубокий вдох и постараться задержать дыхание на 5-8 секунд, сделать медленный выдох через рот.

Волны

Ребенок лежит на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются вверх над головой, касаются пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение.

Насос

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Трубач

Ребенок подносит к лицу сжатые кулачки, располагая, их друг перед другом. Делает вдох, на выдохе медленно дует в воображаемую трубу.

Варим кашу

Сесть, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Великаны

Встать прямо, ноги вместе. Нужно поднять руки в стороны и вверх, на вдохе хорошо потянуться, подняться на носки, затем опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»!

Гуси

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г-у-у-у».

Паровозик

Ребенок идет, делая быстрые попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Потом останавливается и говорит «ту-ту-тууу».

Дыхательные упражнения для детей 5–7 лет

Для детей старшего дошкольного возраста к описанным выше упражнениям можно добавить следующие:

Одуванчик

Выполняется в положении стоя. Ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает цветок, затем «дует на одуванчик» – максимально выдыхает ртом.

Дракончик

Предлагаем ребенку дышать поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Куричка

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курички. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

Мельница

Встать, ноги вместе, руки поднять вверх. Медленно вращать прямыми руками, произнося на выдохе «ж-ж-ж». Когда движения ускоряются, звуки становятся громче.

Дровосек

Встать прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложить руки «топориком» и поднять их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить. «Прорубить» руками пространство между ногами. Произнесите «бах».

Хомячок

Предложить ребенку изобразить хомячка: надуть щеки и сделать так несколько шагов. Затем повернуться и слегка хлопнуть себя по щекам, выпустить воздух. Пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

Лягушонок

Расположить ноги вместе. Представить, как лягушонок быстро прыгает, и повторить его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, «квакнуть».

Детские развлечения тоже являются хорошими упражнениями, укрепляющими органы дыхания. Это могут быть веселые 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 интересные и полезные для их возраста игры:

Забавные насекомые

Вырезать из бумаги маленьких бабочек, стрекоз, пчел и подвесить их на нитках. Предложить детям дуть так, чтобы насекомые двигались, летали.

Ветер

Дуть на вертушку-пропеллер, чтобы она вращалась. Можно налить в удобную емкость воду, пустить на воду легкий кораблик и дуть на него, чтобы он плыл.

Игра в футбол

Взять мячик для настольного тенниса или сделать шарик из ваты. Поставить на столе ворота из кубиков или конструктора. Поиграйте с ребенком в воздушный «футбол». Ребенок дует на шарик, стараясь загнать его в ворота и забить гол. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

Гороховые гонки

В коробке (можно взять коробку из-под конфет) нарисовать поле для «бегунов» – горошинок. Подуть из трубочек для коктейлей, чтобы горошинки «начали бег». Побеждает тот, кто быстрее додует горошинки до финиша.

У кого дальше?

Сделать вдох носом, затем – сильный выдох через рот, направленный на карандаш. Дуть на карандаш с силой, чтобы он покатился по столу как можно дальше.

Таким образом, практика показала, что регулярное выполнение дыхательных упражнений помогает предотвратить частые простудные заболевания, повысить индекс здоровья воспитанников.

Список литературы

1. Ревнивцева Е.С. Дыхательная гимнастика, как профилактика простудных заболеваний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/05/15/dykhatelnaia-gimnastika-kak-profilaktika-prostudnykh>