

Дмитриева Алина Витальевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №5 «Родничок»

пгт Урмары, Чувашская Республика

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассмотрена важность использования дыхательной гимнастики у детей дошкольного возраста, описан опыт работы с дошкольниками.*

***Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, дошкольники, родители, здоровье.*

Дыхание – это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут.

Развитие детей и создание условий, препятствующих ухудшению их здоровья в процессе обучения в дошкольном учреждении – одна из самых актуальных задач современной педагогики.

В настоящее время выявлена тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Острые респираторные заболевания занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости дошкольников. Это связано как с анатомофизиологическими особенностями, так и с низким уровнем общей сопротивляемости организма ребенка, его иммунобиологических свойств. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять особое внимание формированию, развитию и укреплению респираторной системы и на этом фоне общему оздоровлению организма. Важную роль в развитии органов дыхания играет дыхательная гимнастика.

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.

Ключевая цель дыхательной гимнастики – научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье.

В своей работе я использую дыхательную гимнастику в различных режимных моментах: систематически включая как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультуре после нагрузки; в утренней гимнастике включаю в комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) и в заключительную часть занятия для восстановления, после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей).

Перед проведением дыхательной гимнастики все упражнения выполняю сначала сама. Дыхательные упражнения могут быстро утомлять ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие упражнения необходимо ограничивать по времени. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Упражнения для детей провожу в игровой форме. Дыхательную гимнастику можно проводить стоя, сидя, лежа. Необходимо дозировать количество и темп проведенных упражнений. Начинать стоит с меньшей дозировки, с упрощенной формы выполнения и с небольшим количеством повторений, с постепенным усложнением и увеличением количества повторений. Вдыхать воздух стоит через нос, выдыхать через рот, заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде, помещение должно быть хорошо проветрено, а упражнения выполняются или до еды, или же не раньше, чем через час после еды.

Чтобы заинтересовать ребенка, упражнения подбираю с веселыми названиями. Большинство пособий изготавливаю сама, стараюсь их делать яркими и привлекательными.

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить ребенка правильно дышать. Цель этих упражнений – увеличить объем дыхания и нормализовать его ритм.

Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать, что следует дышать через нос. Это очень важно, т. к. атмосферный воздух в носовых ходах согревается, увлажняется и частично очищается. При занятиях дыхательной гимнастикой развивается и совершенствуется диафрагмальное дыхание. Подвижность диафрагмы увеличивается, что способствует более полному расширению грудной клетки для большего забора воздуха. Детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов. Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, улучшая кровообращение. Научив ребенка дошкольника управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения действуют отвлекающее и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость организма. Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

Особым 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.

Выводы.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельности образовательных учреждений требует новых не стандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения. Таким образом, использование дыхательной гимнастики как средство оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы.

Список литературы

1. Орлова Л. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / Л. Орлова. – Минск: Харвест, 2007.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012. – 160 с.
4. Меньшикова Г.В. Лучшие дыхательные гимнастики для вашего здоровья. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007.