

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Использование дыхательной гимнастики в оздоровительной работе с дошкольниками».

Лизунова В.А., воспитатель МАДОУ «Детский сад «Василек»

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Одним из таких направлений является дыхательная гимнастика. Её использование в работе воспитателя позволяет оздоровить детей и снизить заболеваемость. Гимнастика также позволяет направить энергию детей «в мирное русло» и полнее удовлетворить потребность в двигательной активности, а проведение её на прогулке в теплое время года дополняет арсенал подвижных игр.

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга. Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, а также регуляции температуры тела. Кроме того, они принимают участие в выработке физиологически активных веществ, играющих определенную роль в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов. А еще, попутно, решается целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:

- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно - сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как в каждый комплекс входят движения, укрепляющие мышцы: основную дыхательную (диафрагму), межреберные и брюшного пресса. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходимы специальные упражнения.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно подходить к решению этой задачи обдуманно и ответственно.

При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитываются:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

- доступность упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.

В целях систематического использования дыхательных упражнений они включены в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, используя время разных режимных моментов, исключая 20 минут до еды и один час после.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения и строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Как правильно выполнять упражнения?

Чтобы они были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос;
- плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);
- выдохнуть воздух следует плавно и длительно;
- щечки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто;
- резко побледнел или покраснел;
- жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
- начали дрожать кисти его рук.

Возможно, произошла гипервентиляция легких. В этом случае попросите малыша сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).

1. Перед началом выполнения дыхательной гимнастики необходимо несколько раз зевнуть, встать прямо, поднять руки вверх, потянуться, насколько это возможно, и сделать глубокий вдох, затем согнуть ноги в коленях, опустить корпус вперед - вниз и сделать глубокий выдох.
2. Ноги слегка расставить в стороны, руки положить на пояс, наклониться в левую сторону, при этом правый бок растянется, как гармошка, выдохнуть, Затем выпрямиться и сделать вдох, После этого наклониться в правую сторону – теперь левый бок растянется, как гармошка. Выпрямиться и сделать глубокий выдох.
3. Сесть, скрестив ноги «по – турецки», положить руки на затылок, грудь распрямить, откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперед и сделать выдох.

4. Положить руки на затылок и наклониться в правую сторону. Выпрямиться и сделать вдох. Затем наклониться в левую сторону и снова выпрямиться.

Вот несколько упражнений, которые я использую на занятиях в средней группе детского сада.

«Гномики и великаны»

Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он великан. 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 гномик.

«Цапелка»

Стоя прямо, дети разводят руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, выносят вперед. Фиксируют положение на несколько секунд, держат равновесие. На выдохе опускают ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторяют шесть-семь раз.

«Рубим дрова»

Дети становятся прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе складывают руки топориком и поднимают их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опускают вниз, корпус наклоняют, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произносят "бах". Повторяют шесть-восемь раз.

«Мельница»

Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите семь-восемь раз.

«Гуси – лебеди полетели»

Дети плавно ходят по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимают, на выдохе опускают, произнося "г-у-у". Повторить восемь-десять раз.

«Хомячок»

Хомячок несет зерно в норку: малыш проходит 10-15 шагов, надув щеки. Складывает зернышки в кладовочку: ребенок хлопает себя по щекам, выпуская воздух. Снова идет за зернышками: проходит несколько шагов, дыша носом.

«В лесу»

Дети представляют, что заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произносят "ау". Меняют интонацию и громкость и поворачивают то влево, то вправо. Повторяют пять-шесть раз.

«Веселая пчелка»

Дети делают свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з»; представляют, что пчелка села на руку, ногу, нос.

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6 - 8 наклонов в каждую сторону.

«Лошадки»

Дети делятся на пары. Один ребенок - «лошадка», другой - «кучер», который запрягает «лошадку». «Кучер» может приговаривать «но-но», а «лошадка» - «иго-го». Приговаривание помогает равномерному дыханию.

«Кораблики».

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

«Снег и ветер».

Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики - «снег» - и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

«Пузырьки».

Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьков должны быть много.

«Воздушный шарик».

Воспитатель предлагает детям представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

«Паровоз»

Воспитатель дает указания, дети выполняют их: «Вы, конечно, видели паровоз и наблюдали, как работает поршень, приводящий в движение колеса, Давайте попробуем изобразить это движение, Встаньте на колени, затем сильно наклонитесь вперед, руками обопритесь об пол, а кисти рук поверните внутрь. Опустите грудь так, чтобы нос почти касался земли. Начинайте пыхтеть, как паровоз. Мы прибыли на станцию назначения: выпрямите спину, руки и снова сядьте на пятки.

«Достань яблочко».

Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки, - вдох (пауза 3 сек.). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.

«Люблю себя»

Ах, какой хороший я!
Как же я люблю себя!
Крепко обнимаю,
Носиком вдыхаю

«Ёжик»

Ежик по лесу гулял
И цветочки собрал.
Справа – белая ромашка,
Слева – розовая кашка.
Как цветочки пахнут сладко!
Их понюхают ребятки.

«Боевой клич индейцев»

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише - громче».

«Мыльные пузыри»

Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох - носом, а выдох через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырек получится большой и красивый.

«Сова»

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у – у - ффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

«Кто дальше загонит шарик»

Положите перед ребёнком два ватных шарика или мячика для настольного тенниса. Предложите ему дуть на шарик, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

«Пенальти»

Предложите ребёнку сделать ворота из двух кубиков и попытаться забить гол, дую на мячик для настольного тенниса.

«Ветряная мельница»

Ребёнок дует на лопасти игрушки-вертушки.

«Снегопад»

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребёнку, что такое снегопад и предложить ребёнку сдувать "снежинки" с ладони.

«Осенний листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребёнку, что такое листопад. Предложить ребёнку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листики, с какого дерева упали.

«Ветерок подул»

Для выполнения упражнения используются игрушки – мобили. Нужно повесить их на нитках и предложить ребёнку подуть на них так, чтобы детали полетели (при этом следить, чтобы ребёнок сделал длительный плавный выдох).

«Играй, музыкант»

Маленькие дети с радостью играют на музыкальных духовых инструментах - дудочках, губных гармошках и т.п. Необходимо предварительно убедиться, что ребёнку по силам дуть в музыкальный инструмент. Большое напряжение в данном случае нежелательно.

«Рисунки на стекле»

Ещё одна излюбленная забава малышей - рисунки на стекле. Ребенок выдыхает на зеркало так, чтобы оно затуманилось, после чего рисует на нем смешные рожицы, человечков. Предложите малышу игру "гусеница": при помощи выдохов ребенок рисует ножки гусеницы: короткий выдох - короткие ножки, длинный выдох - длинные ножки.

Цель дыхательной гимнастики заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у дошкольников, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.