

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИИ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС.

Подготовила: Сеницына Т.В.

*Дыхание таит двойную милость,  
И вдох, и выдох в нем!  
Чудесна перемена эта!  
Всевышнему мы славу шлем.  
За то, что вслед за вдохом  
Он дарит выдох нам.*

*И. В. Гёте*

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного.

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растёт 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 условиях реализации ФГОС ДО в сфере дошкольного образования важнейшими задачами по-прежнему являются формирование физических качеств, ценностей здорового образа жизни, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической и оздоровительной работы.

Наиболее значимыми для сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду являются здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного образования – это сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Эти технологии занимают ключевое место в оздоровительной работе в условиях реализации ФГОС ДО.

Для достижения этой задачи 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.

**Цель дыхательной гимнастики** – обеспечение полноценной работы бронхов, очистка слизистой дыхательных путей, укрепление дыхательной мускулатуры.

Использование, таких оздоровительных технологий в образовательно-воспитательном процессе ДОУ, как дыхательная гимнастика способствует решению следующих **задач:**

- повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы.

**Дыхательная гимнастика** – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребёнка. Она служит для развития у ребёнка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

**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.

**Значение дыхательных упражнений:**

- дыхание носом способствует очищению, увлажнению, согреванию воздуха в носовых ходах. Выдыхаемый через нос воздух согревает и увлажняет носовые ходы, предохраняет от сухости, переохлаждения и инфицирования;
- восстановление правильного дыхания через нос способствует улучшению местного кровообращения, препятствует разрастанию аденоидов;
- носовое дыхание с ритмичным и полным выдохом способствует расслаблению дыхательных мышц и рефлекторно расслаблению гладкой мускулатуры бронхов;
- носовое дыхание (также рефлекторно) способствует регуляции мозгового кровообращения;
- нормализация прикуса и формирование правильной осанки улучшают функционирование органов дыхания.

**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!» или «Нюхайте быстро, как хлопок в ладони!». «Накачивайте лёгкие как шины!» и так далее. Все упражнения имеют игровые названия, например: «Кошка», «Насос» и так далее.
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. Поэтому убеждаем детей делать упражнения комплекса и дома, и в выходные, и в праздничные дни. Эффективность такой оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста зависит, прежде всего, от организации физкультурно-оздоровительной среды в группе дошкольного учреждения.

В групповых комнатах имеются спортивные уголки, оснащенные не только традиционным спортивным инвентарем, но и ярким нетрадиционным оборудованием и пособиями, изготовленными из бросового материала, привлекающими глаз ребенка для того, чтобы он хотел с ним заниматься, получал удовольствие от занятий.

Для профилактики сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду используется различное оборудование трубочки из-под соков, ватные шарики.

**Наиболее положительный эффект дают упражнения на свежем воздухе, так как:**

- на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении;
- на прогулке есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой.
- реализуем потребность детей в движении, используя их энергию «в мирных целях»;
- после окончания гимнастики внимание детей ещё «собрано», они слушают и слышат слова воспитателя. В это время можно подсказать детям, чем ещё можно заняться на прогулке, организовать деятельность детей.

Очень важно обучить детей правильному, полному дыханию, чтобы он расширял грудную клетку и втягивал живот. Это одна из основных форм физического воспитания детей с ослабленным здоровьем. Правильное дыхание необходимо для здоровья ребёнка так же, как и правильное питание. Поэтому выполнять дыхательные упражнения необходимо с самого раннего возраста.

**Перед выполнением упражнений необходимо позаботиться о создании условий:**

- ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы);
- одежда не должна стеснять движений грудной клетки;
- упражнения выполняются на улице (при комфортной температуре воздуха) или, в крайнем случае, в хорошо проветренной комнате.

Целесообразность введения дыхательных упражнений, которые проводятся в увлекательной игровой форме, обусловлена тем, что в результате их использования осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

**Виды этой работы:**

- дыхательные пятиминутки перед завтраком, после дневного сна;

- звукодыхательные игры, как фрагмент логопедического занятия – 5 минут;
- звукодвигательные игры, дыхательные игры как фрагмент занятия по физкультуре и на прогулке – 5 минут;
- голосовые упражнения и исполнение песен на музыкальных занятиях;
- психологические тренинги.

Дополнительно применяются общие дыхательные упражнения, дутье на ватку и бумажные игрушки; надувание воздушных шариков игра; на детских духовых инструментах и так далее.

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

Закончу свое выступление словами древнегреческого врача Гиппократ (460–377 годы до н. э.)

*«Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или в меньшем количестве, или более сгущенный, или пропитанный болезнетворными миазмами, входит в тело...». Гиппократ.*

Пусть Ваш ребёнок будет здоровым!

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Воробьёва М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников. – М., 2014г.
2. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия// Волгоград: Учитель, 2014г.
3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2015г.
4. Тимошкина О.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Медработник дошкольного образовательного учреждения, №8, 2013