Кереселидзе-Алексеенко Валентина Михайловна
Подписано: Кереселидзе-Алексеенко Валентина Михайловна
DN: cn=Кереселидзе-Алексеенко Валентина Михайловна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 193 "ПЛАНЕТА БУДУЩЕГО", email=detsad193@kubannet.ru
Дата: 2021.12.20 08:46:56 +03'00'

Дыхательная гимнастика, как одно из средств профилактики заболеваний

Воспитание физически здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, снижение сопротивляемости детского организма сопротивляемости стрессу. Остро стоит вопрос о поиске и применении здоровьесберегающих технологий.

Дыхательные упражнения являются одним из способов регулирования здоровья сердечно-легочной системы, способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием -умение управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании.

Задача взрослого- научить ребенка правильно дышать. При правильном выполнении упражнений дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие.

Представляем вашему вниманию комплекс специальных дыхательных упражнений, используемый в работе с детьми дошкольного возраста.

Дыхательное упражнение «Поезд»

Ход игры: Поезд подаёт сигнал. Вдох - Тянут «ту-у-у-у» (выдох)
Он стоять уже устал. Вдох - Произносят «чух-чух-чух» (выдох)
Набирает поезд ход. Произносят на выдохе с ускорением «пш-пш-пш» (выдох)
Быстро едет он вперёд.
Вагончики зелёные бегут, бегут, бегут.
А круглые колёсики Вдох – «Тук-тук, тук-тук, тук-тук» (выдох)
Дыхательное упражнение «Что мы чувствуем в лесу? Вдохните воздух. Чем может пахнуть в лесу?
Ответы: Снегом, холодом, елками, свежестью, деревьями.

Дыхательное упражнение «Теплое – холодное дыхание»

Оборудование: игрушка-заяц.

Ход игры: «Жарко заиньке в теплой шубке, давайте, ребятки, подуем на зайку?» (носиком вдыхаем), Громко выдыхаем (холодное дыхание)

Зайка: «Что-то холодно мне, погрейте меня» (носиком вдыхаем, тихо выдыхаем. (теплое дыхание)

Зайка: «Вот спасибо, ребятки!»

Дыхательное упражнение «Воздушный футбол»

Оборудование: футбольное поле, мяч, для каждого игрока

Ход игры: в начале игры мяч находится в центре поля. По команде игроки начинают на него дуть с помощью трубочек. Задача каждого игрока - загнать мяч в ворота противника. После «гола» мяч снова возвращается в центр поля. В игру играют вдвоем или вчетвером, (разбившись на 2 команды) определенное время или до нужного количества голов, о котором игроки договариваются заранее.

Дыхательное упражнение "Сдуй быстрее"

Оборудование: коктейльные трубочки для каждого ребенка, салфетки.

Ход игры: Каждому ребенку раздаём трубочку и салфетку, из которой они катают шарик. И по команде: " Раз, два, три" (должны быстро сдуть шарик со стола). Хороший инструмент, для дыхательной гимнастики «Аэробол», ребенок должен дуть в него, чтобы шарик не упал.

Где мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да где угодно: на прогулке, в совместных играх родителей с детьми, в самостоятельных играх детей.

Следует знать, что:

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.
4. Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям: учим дышать при закрытом рте (тренируем носовой выдох), затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.
5. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.

6. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить посередине языка, щёки при этом не надуваются).
7. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.
8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.
9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.
10. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.
11. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

В заключении **важно** напомнить о том, что дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Материал подготовила:
инструктор по ФК Кислякова М.С.