Консультация «Дыхательная гимнастика в детском саду»

Подготовила: Мехонцева Наталья Анатольевна

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо), шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох), то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям.

Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения дыхательных упражнений, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.
4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

5. Дышать надо носом.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- находиться в состоянии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении).

Заниматься желательно в удобной спортивной одежде.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в занятиях по логоритмике; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях.

Перед проведением дыхательной гимнастики рекомендуется попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко выполняют их по показу.

Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всей гимнастики имеет интонационное разнообразие речи педагога. Умение голосом передать особенности разных персонажей, выразительность и разнообразие интонации помогает создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от дыхательной гимнастики.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократа «Не навреди!». Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.