

«Дыхательная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников»

Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГОТ) выделены образовательные области, каждая из которых решает определённые цели и задачи. Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Вся организация образовательного процесса строится на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями и возможностями дошкольника, спецификой образовательной области.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени — дошкольного. Для достижения этой задачи в ДОУ 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*.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. Слизистая дыхательных путей очень нежная, легко воспаляющаяся. И без того узкие дыхательные ходы при заболевании становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Известно, что *дыхательная гимнастика*:

- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос;
- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно - сосудистую системы, кровообращение;
- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;
- способствует уравниванию нервных процессов

Можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

- дышать носом;
- дышать медленно,
- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его

положительное

воздействие;

• выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
• дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

• все упражнения выполнять легко, естественно, свободно, без усилий, напряжения и скованности;

• находиться в расслабленном состоянии, но не сутулиться (спина прямая, плечи развернуты, шея свободна);

• следить за тем, чтобы вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга.

Чтобы эффективней решать задачи укрепления здоровья детей с целью повышению и их сопротивляемости простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, необходимо ознакомиться с различными методиками проведения дыхательной гимнастики. Их известно немало, но механически следовать какой либо из них, думается нецелесообразно

Методика дыхательной гимнастики Б.С. Толкачева.

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методика дыхательной гимнастики К.П.Бутейко.

Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержке дыхания.

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.

Суть этой методики – в активном коротком в дохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

Методика дыхательных упражнений йогов.

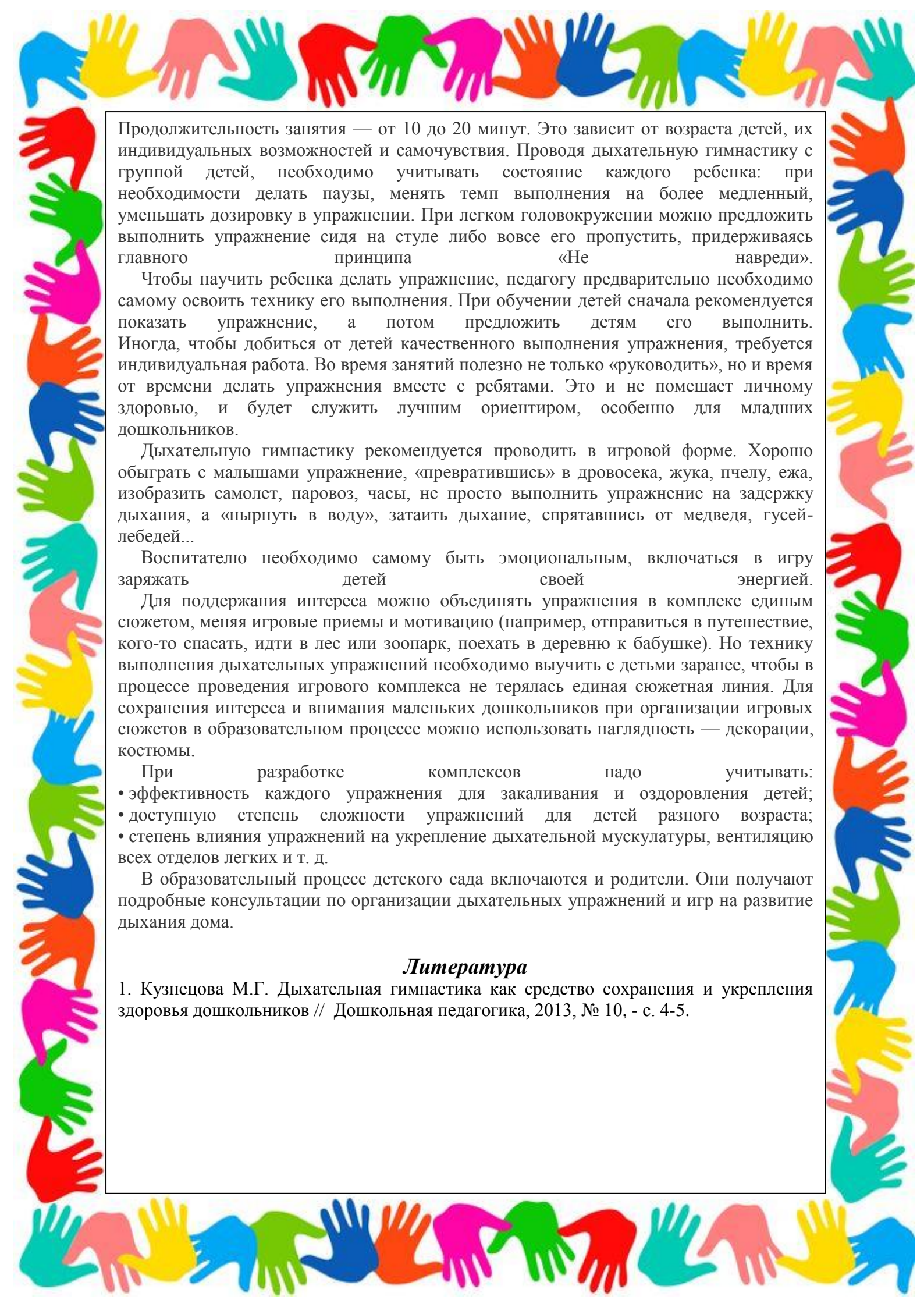
Двухфазное йоговское дыхание предполагает отдельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.

Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.

Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

Это и время, предназначенное для утренней гимнастики (хорошо включить 2—3 дыхательных упражнения), и прогулки при температуре воздуха выше 12 градусов без резких порывов ветра, и время после дневного сна, и физкультминутки, которым отводится 3—5 минут во время совместной образовательной деятельности. Конечно, это хуже, чем полноценное занятие, но маленькая польза — тоже польза. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос.



Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия. Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. При легком головокружении можно предложить выполнить упражнение сидя на стуле либо вовсе его пропустить, придерживаясь главного принципа «Не навреди».

Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения. При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить. Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется индивидуальная работа. Во время занятий полезно не только «руководить», но и время от времени делать упражнения вместе с ребятами. Это и не мешает личному здоровью, и будет служить лучшим ориентиром, особенно для младших дошкольников.

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Хорошо обыграть с малышами упражнение, «превратившись» в дровосека, жука, пчелу, ежа, изобразить самолет, паровоз, часы, не просто выполнить упражнение на задержку дыхания, а «нырнуть в воду», затаить дыхание, спрятавшись от медведя, гусей-лебедей...

Воспитателю необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией.

Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию (например, отправиться в путешествие, кого-то спасать, идти в лес или зоопарк, поехать в деревню к бабушке). Но технику выполнения дыхательных упражнений необходимо выучить с детьми заранее, чтобы в процессе проведения игрового комплекса не терялась единая сюжетная линия. Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов в образовательном процессе можно использовать наглядность — декорации, костюмы.

При разработке комплексов надо учитывать:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких и т. д.

В образовательный процесс детского сада включаются и родители. Они получают подробные консультации по организации дыхательных упражнений и игр на развитие дыхания дома.

Литература

1. Кузнецова М.Г. Дыхательная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников // Дошкольная педагогика, 2013, № 10, - с. 4-5.