

Консультация для воспитателей
Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного
возраста

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет 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 частности и на состояние здоровья в целом. Поэтому педагогам необходимо большое внимание дыхательным упражнениям на занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Дыхание является главным источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода. Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислоты 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.

Существуют типы дыхания:

- нижнее, или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвуют только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного-средняя);

- среднее, или «рёберное» (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается);

- верхнее, или «ключистое» (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть);

- смешанное, или «полное дыхание йогов» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части лёгких).

- дыхательная система человека устроена таким образом, чтобы организм в целом мог приспособиться к любым изменениям окружающей среды. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

- способствует восстановлению, нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;

- улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,

- восстановлению нормального, кровотока снабжения, устранению местных застойных явлений;

- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба,

- бег, плавание - особенно.

2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.

3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная - в работу включаются все мышцы.
4. Гимнастика доступна всем людям.
5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий. Специальной одежды, спортивный костюм, кроссовки и т. д. Помещения и прочего.
6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
8. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, проведении утренней гимнастики, подвижных играх на прогулке, беседах, проведении физкультминуток, различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, выполнении звуковых дыхательных упражнений на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждения.

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!».
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.

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

Консультация для воспитателей

Виды утренней гимнастики и возможности её использования

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов. И средством для поднятия эмоционального тонуса детей. Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, изменяем ее форму и место проведения.

Виды утренней гимнастики.

Традиционная гимнастика, непродолжительная ходьба разного вида, переходящая в бег 1,5-2мин. Разные построения, ОРУ 6-7 упр., подскоки на месте, ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Широко применяться ОРУ с пособиями

Гимнастика игрового характера построенная на основе подвижных, народных, оздоровительных игр, игр-эстафет с включением в их содержание разминки, по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения. Активная двигательная деятельность игрового характера с музыкальным сопровождением вызывает положительные эмоции, усиливает все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. Дети старших группах сами выбирают и проводят понравившиеся игры.

Гимнастика с использованием полосы препятствий с постепенным увеличением нагрузки, с включением разных видов движений и их темпа, создаются разные полосы препятствий с использованием мягких модулей. Преодоление комбинированных препятствий способствует закреплению и совершенствованию умений и навыков, развивает физические качества, вызывает интерес и доставляет радость детям.

Ритмическая гимнастика. Движение под музыку - любимое занятие детей. Музыка подбираем с ярко выраженным образом, знакомым и понятным детям. Танцевальная ритмика полезны для общего развития детей, воспитывают у детей желание двигаться, развивают эмоции, выразительность пластики, навыки основных движений (ходьба, бег, пружинящие движения), а также умение ориентироваться в пространстве (движения по кругу, стойкой, парами) важным дополнением является атрибутика, которая делает ритмику более эффективной, а также развивает у детей мелкую моторику.

Структура утренней гимнастики.

В любом из видов гимнастики должна сохраняться структура.

Водная: ходьба в сочетании с выполнением движений рук, туловища, бег, подскоки, прыжки;

Основная: ОРУ, полоса препятствий, игры, танцы.

Заключительная: легкий бег с переходом на ходьбу, включая дыхательные упражнения.

В начале утренней гимнастики дается ходьба (обычная, с высоким подниманием колен и другие виды) это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание. В начале и в конце гимнастики для предупреждения плоскостопия следует давать разные виды ходьбы в сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп.

После ходьбы дается бег: врассыпную, в колонне по одному, по двое, на месте, с продвижением в разных направлениях и разными способами.

возра	младш	средн	старш	подготовитель
ст	ий	ий	ий	ный

Врем я бега	10- 20с.	20- 25с.	25- 30с.	30-40с.
----------------	-------------	-------------	-------------	---------

эти нормы могут быть изменены в зависимости от состояния здоровья, развития, физической подготовленности.

В гимнастику включаются разные виды прыжков: на одной, двух ногах, на месте с продвижением вперед, в разных направлениях.

Перепрыгивание через предметы, впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседами.

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности расположения частей тела: сверху - вниз. Количество ОРУ, и их дозировка увеличивается с возрастом детей.

Возраст детей	количество	Число повторений
Младший	3-4	3-4-раз
2младший	4	4-5 раз
средний	4-5	5-6 раз
старший	5-6	6-8 раз
подготовительный	6-8	8-12

ОРУ выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа. Положение лежа снимают давление массы тела на позвоночник и свод стопы. Для проведения ОРУ с предметами нужно продумать порядок их раздачи и сбора. Построение детей, что бы они ни мешали друг другу.

В старших группах количество упражнения с предметами уменьшается, так как усложняются сами упражнения. Дети их могут выполнять самостоятельно по названию и по показу других детей.

В средней группе нужно сначала назвать упражнение, коротко объяснить его, если нужно показать, а потом давать команду на его выполнение.

В младших группах воспитатель выполняет ОРУ вместе с детьми.

Во время выполнения упражнений воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком, оказывает помощь, делает указания, подбадривает. Особое внимание уделяется дыханию, положению туловища.

Также ОРУ можно заменить бегом.

Возрастная группа	Темп бега		
	быстрый	медленный	средний
1 младшая	10метров	20 метров	
2-ая младшая	15- 20метров	40-50 метров	30 метров
средняя	25-30 метров	до 2 мин	40-60 метров
старшая		350	
подготовительная		300-500	

В конце гимнастики после бега в сочетании с ходьбой выполняются упражнения на дыхания.

Советы воспитателю по проведению утренней гимнастики:

-не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его заставлять, но причину такого поведения следует понять;

-никакой заорганизованности, строгих правил, требований;

-нужно обеспечить полную раскованность в поведении, приподнять эмоциональное состояние и по возможности подобрать такие движения чтобы ребенок выполняя их получал радость;

-во время проведения разных видов гимнастики важно правильно дозировать физические нагрузки. Дети должны заниматься только в аэробном режиме, в достаточно интенсивном темпе, но без перегрузок;

-в период карантина, повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом гимнастика проводится с преобладанием малых нагрузок. После разминки, поднимаем детям настроение, веселыми оздоровительными играми;

-в зависимости от погоды необходимо подбирать упражнения и регулировать физическую нагрузку. При понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп, при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма;

-комплекс составляется на 2 недели из знакомых, освоенных упражнений, что помогает сократить время на объяснения и показ. Чтобы повысить нагрузку и поддержать интерес детей к гимнастике, меняем темп, усложняем упражнение и увеличиваем количества повторений, заменяем образы;

-гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми окнами в теплый период или хорошо проветренном зале. Форма одежды шорты, футболка, чешки. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придает утренней гимнастике значение закалывающей процедуры - воздушной ванны;

-в холодное время при проведении гимнастики на улице ОРУ исключаются.

Они заменяются подвижной игрой или танцевальными движениями.

-по возвращению с гимнастики в группы, дети принимают водную процедуру, выполняют обтирание рук.