



Консультация для воспитателей «Дыхательная гимнастика по методике Б.С.Толкачева»

**Подготовила: Шарыгина Е.Н.
«ЦО № 23» г.Тула**



Актуальность

Воспитание здорового ребенка – одна из главных задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В настоящее время отмечается увеличение детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, снижением сопротивляемости организма.



Для решения этой проблемы хорошо подходит оздоровительная методика дыхательной звуковой гимнастики Б.С.Толкачева

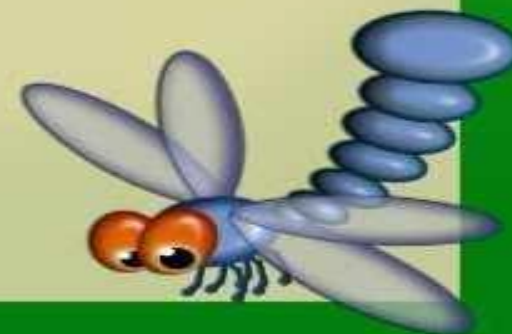
Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула





Цель методики дыхательной звуковой гимнастики:

- укрепление здоровья дыхательной мускулатуры детей;
- повышение сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям,
- формирование у дошкольников здорового образа жизни.



Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула



Характеристика методики дыхательной звуковой гимнастики:

- В структуру дыхательной гимнастики положено применение статистических, динамических и специальных дыхательных упражнений.
- Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. с помощью звуковых дыхательных упражнений (произношение гласных (ааа; ууу; ооо), шипящих согласных (ш; ж) звуков и их сочетания).
- Желательно использовать в каждодневной практике упражнения с озвученным выдохом (р-р-р; п-ф-ф-ф; тик-так).
- Дыхательная гимнастика рекомендована часто болеющим детям.

Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула

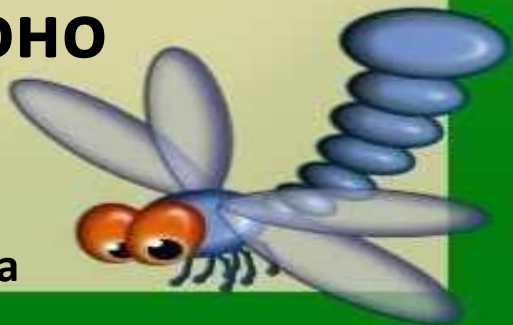




Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо:

- Дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный, оздоровительный эффект.
- Концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
- Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
- Выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие.
- Дышать носом.

Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула

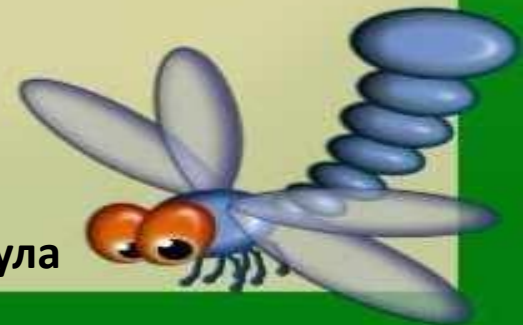




Для благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:

- Начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощенной формы выполнения с постепенным усложнением.
- У младших дошкольников дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений.
- У старших дошкольников эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до (6-8) раз.
- Все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения;
- Находиться в состоянии глубокого расслабления
- Дыхательную гимнастику желательно проводить в образно – игровой форме.

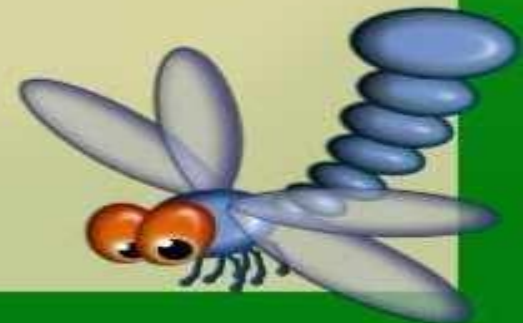
Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула





Этапы последовательности выполнения дыхательной гимнастики:

- Принять позу и зафиксировать её и расслабиться.
- Сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы.
- Сделать вдох.
- Выполнить дыхательное упражнение, согласно рекомендациям с озвученным выдохом.
- Отдохнуть после упражнения, приступить к следующему упражнению.



Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула



Формы проведения дыхательной гимнастики:

Общеобразовательная деятельность
утренняя гимнастика
прогулки (температура – выше 10-12 *)
праздники
гимнастика после сна и т.д.

Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула





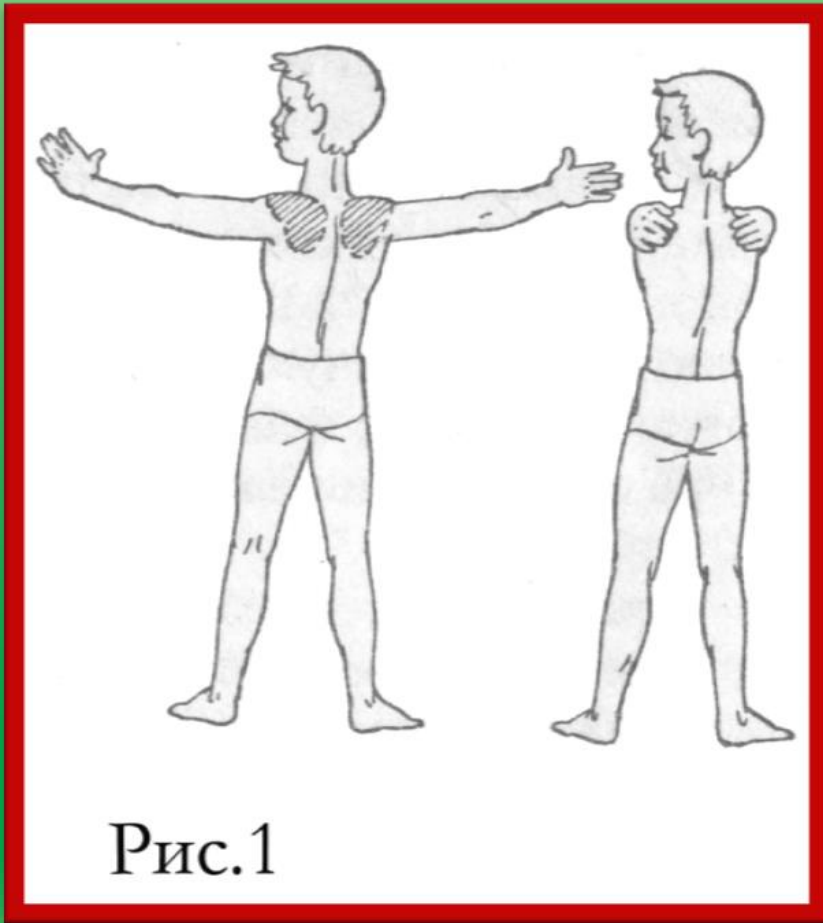
Универсальность дыхательной гимнастики:

- не имеет противопоказаний;
- очень результативна;
- повышает внимание и улучшает память;
- в сочетании со звуковыми упражнениями, эффективна в логопедической работе;
- улучшает речевое дыхание и звучность речи;
- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи;
- лечебная и профилактическая;
- оздоровительная и развивающая;
- восстанавливает силы и улучшает настроение;
- выполняется сидя, лежа, стоя, в помещении и на улице;
- выполняется как по частям, так и комплексно;
- используется с раннего возраста, как индивидуально, так и с группой детей.



Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула

Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



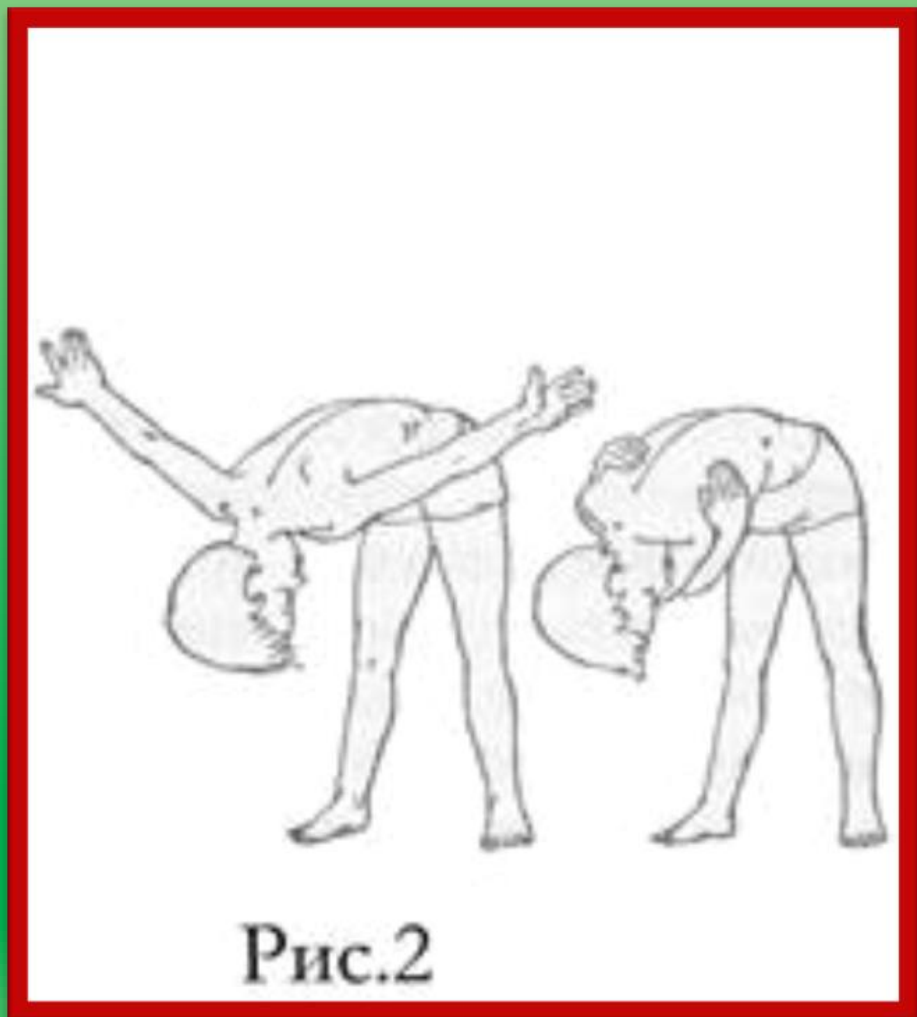
И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед ладонями. На счет 1 – движением вперед руки молниеносно скрестить перед грудью, хлестнуть по лопаткам (громкий мощный выдох), На счет 2 – плавно, медленно вернуться в и.п., диафрагмальным ВДОХОМ выпятить живот).

Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

И.п. стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх.

На счет 1 – опускаясь на стопы, наклон вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох).

Вернуться в и.п. диафрагмальным ВДОХОМ выпячивая живот.



Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

И.п. – стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет 1 – опускаясь на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, резкое движение руками вперед-вниз-назад, как рубка топором (громкий мощный выдох), на счет 2 – плавно вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.



Рис.3

Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

И.п. – стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед, кисти «сжимают лыжные палки».

На счет 1 – опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, руки вниз-назад до отказа, (мощный громкий выдох).

На счет 4 – вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпячивая ЖИВОТ.

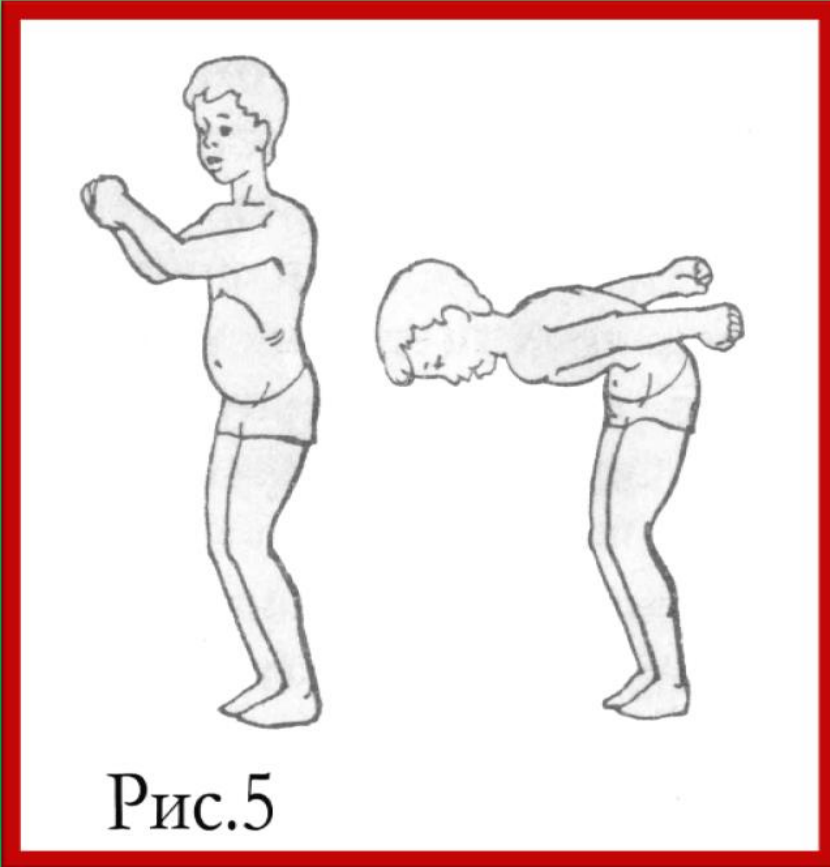
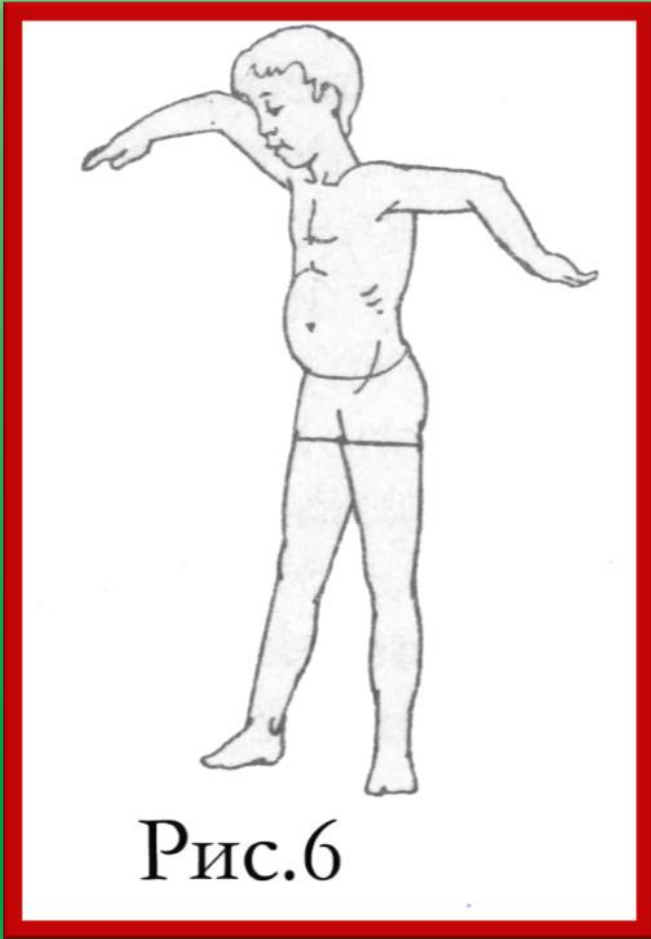


Рис.5

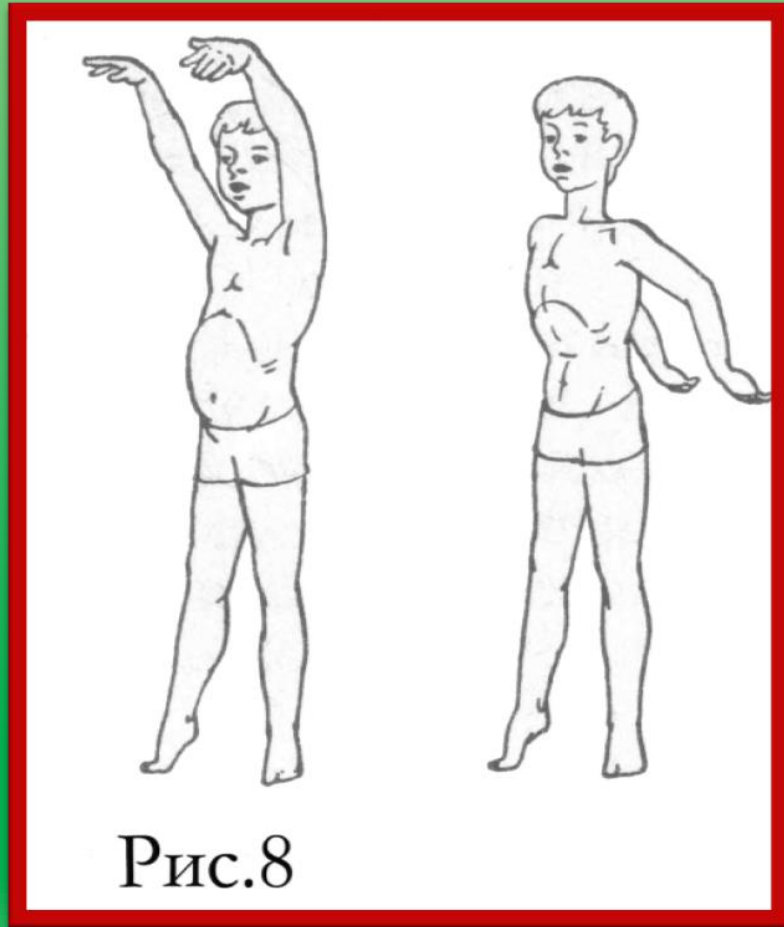
Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



И.п. – стоя, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед-вверх, кисть сжата, как для «гребка», левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена.

На счет 1–2 – четыре-пять быстрых круговых движений руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох), совершая полный диафрагмальный вдох, выпячивая **ЖИВОТ.**

Упражнения дыхательной звуковой гимнастики



И.п. стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, руки вперед-вверх, кисти сжаты, как для «гребка». На каждый счет – «гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, немного согнув ноги и увеличив наклон (мощный выдох); руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и.п., раздувая живот диафрагмальным вдохом.

Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

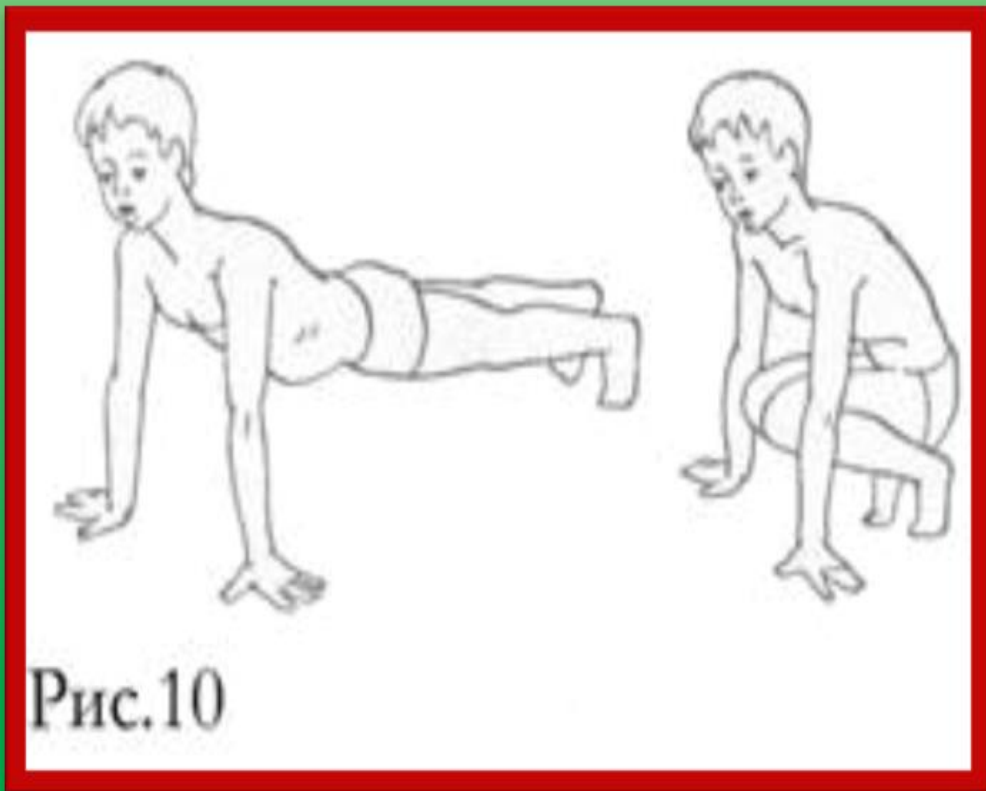


Рис.10

И.п. – упор лежа, опираясь прямыми руками о пол. На счет 1 – упор присев (одновременно мощный выдох).

На счет 2– вернуться в и.п. толчком (диафрагмальный вдох).

Оба движения выполнить за 1 с.

Упражнения дыхательной звуковой гимнастики

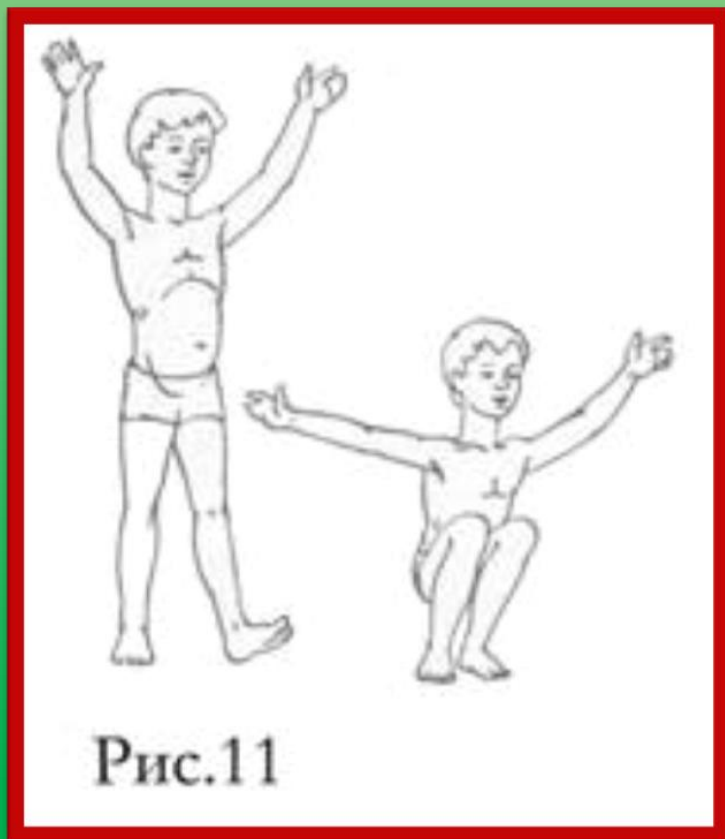


Рис.11

И.п. – стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево, правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, отведены в стороны.

На счет 1 – подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох).

На счет 2 – подпрыгнуть, меняя положение ног – левая впереди на пятке, затем вернуться в и.п., раздувая вдохом живот. Все движения выполнить за 1 с (рисунок 11)



Используемая литература

1. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей» Издательство: АСТ, 2005.
2. Подольянская Е. И. «Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок» Издательство «Учитель», 2009 г.
3. Пантелеева Е.В. «Дыхательная гимнастика для детей» Издательство «Человек», 2012 г. Серия «Vita longa»
4. Щетинин М.Н. «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой» под ред. Копыловой О.С.:Метафора,2012 г.



Спасибо за
внимание!



Подготовила: Шарыгина Е.Н. «ЦО № 23» г.Тула Эл. Почта bukabu2110@mail.ru