

Значение и применение дыхательной гимнастики в оздоровлении дошкольников

Подготовила: воспитатель 1 кат.

Салахутдинова Н.Р.

Цель:

Формирование знаний по проведению дыхательной гимнастики в ДОУ.

Задачи:

- 1. Значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний и правильного дыхания.**
- 2. Особенности проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.**
- 3. Приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с дошкольниками.**

Дыхание - это жизнь.

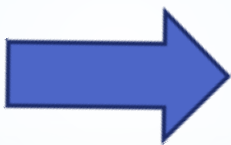
Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.





**Дыхание - основа
всего живого!**

**Дыхание - основа
процесса
образования речи**



**Основной метод
развития дыхания -
это дыхательная
гимнастика**

Дыхательная гимнастика

Улучшает носовое
дыхание

Улучшает работу
органов
пищеварения

Укрепляет сосуды
на ногах

Ликвидирует
заболевания
верхних
дыхательных путей

Ликвидирует
различные неврозы

Улучшает звучание
голоса

Улучшает
состояние
сердечно
сосудистой
системы

Улучшает зрение,
память

Помогает в
коррекционной
работе с детьми,
заикающимися

Требования к проведению дыхательной гимнастики

Не заниматься в пыльном,
не проветренном или
сыром помещении
Температура воздуха
должна быть на уровне 18-
20С

Не заниматься сразу после
приема пищи

Одежда не должна
стеснять движений

Не заниматься, если у
ребенка заболевание
органов дыхания

Дозировать количество и
темп проведения
упражнений

Выполнять упражнения
каждый день по 3-6 минут

Вдыхать воздух через рот
и нос, выдыхать - через
рот

Вдыхать легко и коротко, а
выдыхать - длительно и
экономно;

После выдоха сделать
остановку на 3-3 секунды;

Не напрягать мышцы в
области шеи, рук, живота,
груди; плечи не поднимать
при вдохе опускать при
выдохе.

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста


Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.

Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Все упражнения имеют игровые названия, например : «Костер», «Насос» и так далее.

Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.


Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Дыхательные упражнения делятся :




игры на поддувание
(ребенок поддувает на
легкие предметы -
вату, бумажку, легкие
шарики)

на упр., вызывающие
длительный
направленный выдох
(игры типа вертушки,
мельницы, предметы
на воде)



игры на развитие
физического дыхания
(надувает шарики,
пускает мыльные
пузыри)



упражнения на
развитие речевого
дыхания (вдох и выдох
через рот и нос)



Комплекс упражнений:

Хомячок. Попросите дошкольника надуть щеки, походить с ними, а потом хлопнуть по ним ладошами и выпустить воздух. И еще немного подышать носом, словно вынюхивая вкусную еду.

Дракон. Я точно не уверена, что драконы так дышат, но проверить этот момент сложно. Пусть ребенок представит себя дракончиком, который дышит попеременно через разные ноздри (надо закрывать и открывать то одну, то другую).

Бросаем мяч (на улице). Ребенок стоит, ручки с мячом подняты. Надо вдохнуть, бросить мяч вперед на выдохе и сказать долгое «уууууух!».

Игровые и имитационные упражнения (игра на трубе, сенокос, самолеты, куры и т.д.).

Дети старшей группы (6-7 лет) вполне могут освоить общеукрепляющую гимнастику Стрельниковой, Толкачева, упражнения сюжетные или для удлинения выдоха. Есть подробные описания упражнений. Лучше разобраться помогут видео, на которых гимнастику демонстрируют дошколята.

Спасибо за внимание!