

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №79 «Голосистое горлышко».

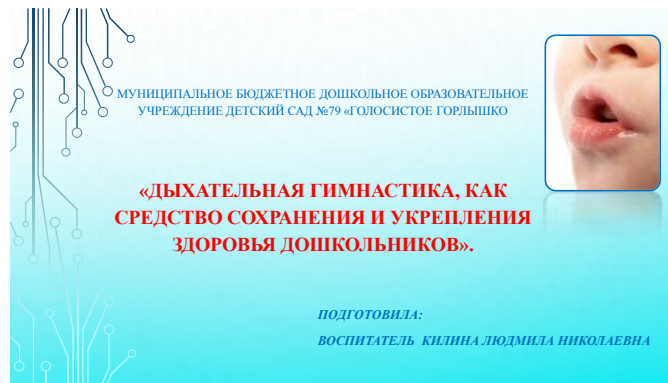
Выступление  
на заседании форсайт - цента  
«Сохранение и укрепление физического здоровья детей»

Тема: «Дыхательная гимнастика, как средство сохранения и  
укрепления здоровья дошкольников».

Разработал:  
воспитатель Имамалиева Р.Р.

г. Нижневартовск, 2022год

## Слайд 1



Здравствуйте уважаемые коллеги.

Представляю вашему вниманию опыт работы по теме: «Дыхательная гимнастика, как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников»

## Слайд 2



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

Согласно статистическим данным, удельный вес простудных заболеваний составляет 72 % от общей заболеваемости.

### Слайд 3:



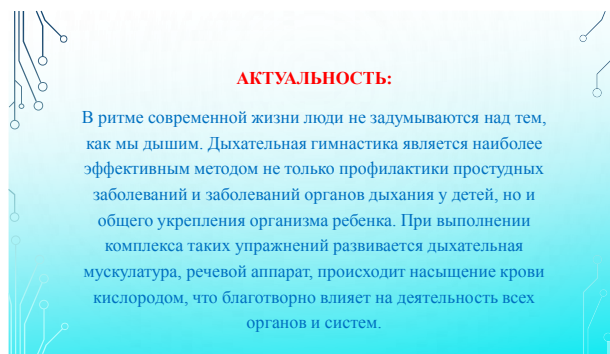
**Дыхание** - это один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Изучив существующие различные методики дыхательной гимнастики (например, такие как, гимнастика по Стрельниковой, Бутейко, Толкачева, Лазарева и др.), пришла к выводу, что дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Данный вопрос актуален для работников образовательных учреждений, так как, решая его, можно научить дошкольника «правильному» дыханию, тем самым, снизив уровень заболеваемости детей в ДОУ. Ежедневное использование дыхательной гимнастики, как одной из форм сохранения и укрепление физического здоровья детей.

Другими словами, дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение.

Обучив детей простым и веселым дыхательным упражнениям, мы делаем неоценимый вклад в их здоровье.

#### **Слайд 4**



**Главная задача** – укрепить дыхательную систему дошколят, а также научить ребенка правильно использовать вдох, выдох, т.е. хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, мы поможем ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т.п.

#### **Слайд 5**

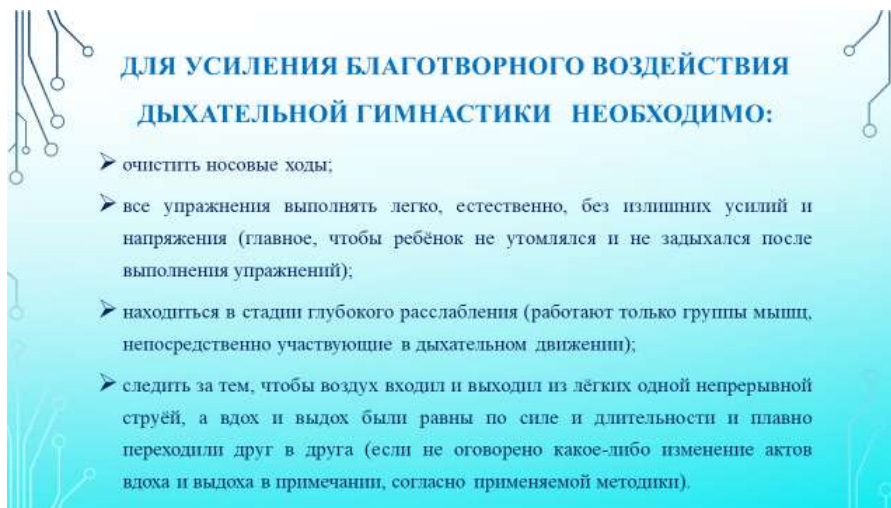


**Целей ставится гораздо больше:**

- укрепление иммунитета
- развитие мышц гортани, носоглотки и т.д.
- корректировка дефектов речевого дыхания
- повысить уровень кислорода в крови

- улучшить обменные процессы детского организма
- научить детей носовому дыханию
- избавиться от поверхностного дыхания
- развить плавный вдох, длительный выдох
- укрепить физиологическое дыхание дошкольников
- тренировать силу, ритм вдоха-выдоха.

#### **Слайд 6:**



#### **Для усиления благотворного воздействия дыхательной гимнастики необходимо:**

- очистить носовые ходы;
- все упражнения выполнять легко, естественно, без излишних усилий и напряжения (главное, чтобы ребёнок не утомлялся и не задышался после выполнения упражнений);
- находиться в стадии глубокого расслабления (работают только группы мышц, непосредственно участвующие в дыхательном движении);
- следить за тем, чтобы воздух входил и выходил из лёгких одной непрерывной струёй, а вдох и выдох были равны по силе и длительности и плавно переходили друг в друга (если не оговорено какое-либо изменение актов вдоха и выдоха в примечании, согласно применяемой методики).

## Слайд 7:



### **Требования к проведению дыхательной гимнастики:**

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

## Слайд 8:

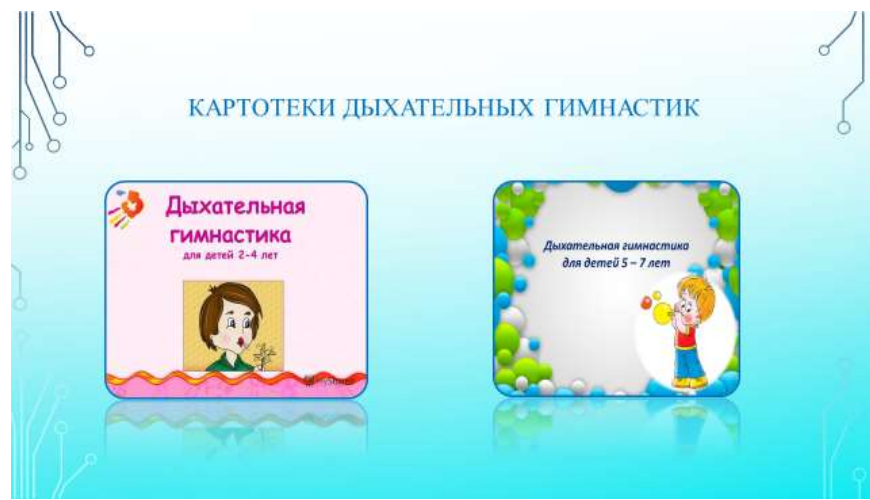


### **Универсальность дыхательной гимнастики:**

- не имеет противопоказаний
- очень результативна
- повышает внимание и улучшает память
- улучшает речевое дыхание и звучность речи
- устраняет гнусавость, нарушения темпа и ритма речи
- лечебная и профилактическая

- оздоровительная и развивающая
- восстанавливающая силы и улучшающая 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.

### **Слайд 9:**



Для работы по данной теме, мною были подобраны и собраны в картотеки дыхательные упражнения по возрастам, что позволило весь комплекс превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме.

### **При подборе комплексов учитывала:**

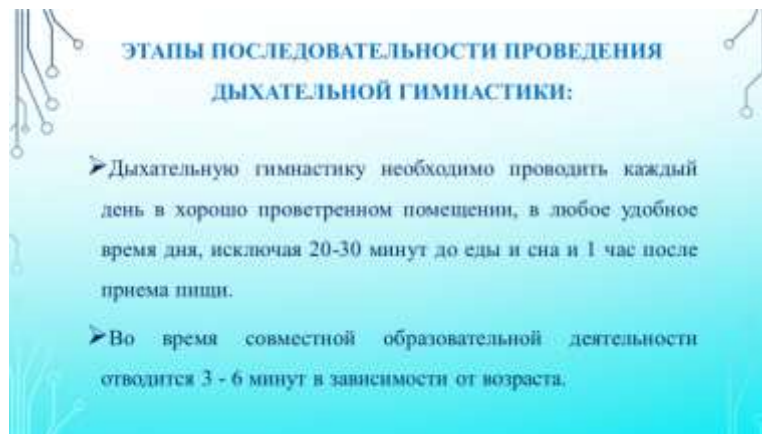
- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких и т. д.

Так как у дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому мною была проведена вводная беседа о важности этих упражнений.

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



## **Слайд 10:**



### **Этапы последовательности проведения дыхательной гимнастики:**

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.

Во время совместной образовательной деятельности отводится 3 - 6 минут в зависимости от возраста.

## **Слайды 11-18**

Так же работа по данной теме мной проводилась в различных режимных моментах:

- НОД
- утренняя гимнастика
- прогулки
- праздники (развлечения)
- гимнастика после сна и т.д.

Особенности использования дыхательной гимнастики. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.

Очень важным аспектом является то, что, занимаясь дыхательной гимнастикой, нужно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах). Если начинает кружиться голова — складываем ладошки вместе («ковшиком»),



подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

### **Слайд 19:**



### **Техника выполнения упражнений:**

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать рукам)

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

*Элементы мастер-класса с педагогами*

### **Слайд 20:**



Таким образом, одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления дошкольников является то, что выполнение упражнений не требует экономических затрат, а доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателями для оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. С помощью дыхательных упражнений воспитанник не только оздоровится, но и будет пребывать в хорошем настроении, а при регулярном выполнении дыхательных упражнений простуды будут обходить детей стороной, что повысит общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

**Слайд 21:**

