

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Джангар»

Методическое пособие

«Дыхательная гимнастика в ДОУ»

Воспитатель: Очирова А.Б.

Улан Хол, 2022г

Цель: Знакомство воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста. Обучение приёмам проведения дыхательной гимнастики.

Задачи:

- использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с дошкольниками.
- показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний и правильного дыхания.

Проведение мастер – класса

1. Уважаемые коллеги, сегодня на мастер – классе я предлагаю вам ознакомиться и самим научиться дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми. Но для начала я хочу вам предложить теоретическую часть сегодняшней темы.

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.

Приоритетность процесса дыхания для жизни делает способность в совершенстве владеть этим процессом едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней, становиться здоровым. Это уже давно доказали индийские йоги, которые могут обходиться без дыхания значительно дольше, чем обычные люди.

Дыхание человека играет основную роль в нормальном функционировании организма.

В настоящее время наблюдается рост заболеваний органов дыхания у детей. Причина тому - ухудшение экологии, наследственность, курение (в том числе и «пассивное», неправильное питание, нарушение иммунитета, повышение стрессов, эмоциональной нагрузки.

Здоровый человек дышит легко, спокойно и ровно. При нарушении дыхания: Нарушается частота и ритм дыхания, оно становится «Тяжелым» и

затруднительным. Нарушается газообмен в организме человека, страдает сердечно-сосудистая система и др. органы, снижаются защитные функции организма.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости детей, является дыхательная гимнастика.

Польза дыхательной гимнастики.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, укрепляет защитные силы организма, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Наша задача заключается в том, чтобы научить ребенка 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, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Дыхательную гимнастику с детьми проводят 2 раза в день по 5 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Очень полезно в теплое время года выполнять упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Игры на дыхательную гимнастику с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Гимнастику для детей проводят в игровой форме. Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

Повторим параметры правильного ротового выдоха.

Выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – набираем полную грудь воздуха.

Выдох происходит очень плавно.

Во время выдоха губы складываем трубочкой, не следует сжимать губы или сильно надувать щеки.

Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребенок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух через рот.

Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.

Во время пения или разговора нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.

Дыхательные упражнения быстро утомляют малышей, иногда могут вызвать головокружение, поэтому такие игры необходимо контролировать по времени и обязательно чередовать с другими играми и занятиями.

Хочу вас познакомить и не только, хочу вас обучить некоторым игровым приемам дыхательной гимнастики. Начнём с самых маленьких детей. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.

Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

Игра «Халуи цэ». Из картона вырезается силуэт пиалы, украшаем национальными узорами. Также необходимо в верхней части пиалы приклеить имитацию пара из бумаги-бахромы. Расположить пиалу на уровне рта. И остается «остудить» наш горячий чай путем дуновения.



Следующая игра на дыхательную гимнастику называется «Цветок».

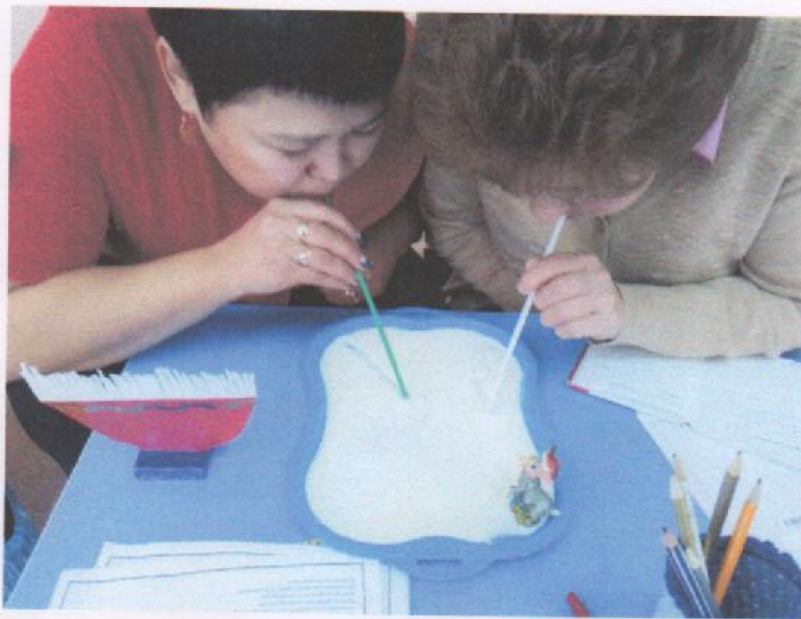
Здесь немного усложняется процесс. Нагнуться к цветку лотоса, голова и спина не напряжены, свободны, руки сложены в кулачки. На короткий и быстрый ВДОХ, будто мы нюхаем цветок, растопырить кисти рук. ВЫДОХ плавный, глубокий. И так несколько раз.



«Рисуем на песке»

Ребёнку предлагается дуть в трубочку-соломенку на сухой песок, который мы положили на поднос так, чтобы нарисовать какие ни будь предметы или найти дорожку к предмету. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

Так же можно налить воду, желательно цветную, на белый лист бумаги и через трубочку разогнать воду по листку, изображая какой-нибудь предмет.



«ФУТБОЛ» Из кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч»,



пытаясь забить «ГОЛ».

«ФОКУС»

Это упражнение с кусочками ваты. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть губу вперед и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

Где же мы можем использовать **дыхательную гимнастику**? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д. Для нас еще важна дыхательная гимнастика, для освоения воды, для погружения, задержки дыхания. Упражнения являются подготовительной частью в плавание.

И в заключении, прежде чем **проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми**, следует ознакомиться с их медицинскими картами. **Дыхательную гимнастику** не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

