



**МЕТОДИКА
ПРОВЕДЕНИЯ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ В
ДЕТСКОМ САДУ**

«Дыхание – это жизнь». Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение.

Правила, принципы и методы проведения дыхательной гимнастики.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных **дыхательных упражнений**, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

Дыхательная гимнастика в дошкольном возрасте решает следующие задачи:

- повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям **дыхательной системы**;
- развитие **дыхательной мускулатуры**, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

В структуру **дыхательной гимнастики** положено применение **статических**, динамических и специальных **дыхательных упражнений**. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих общеразвивающих физических упражнений.

В комплексы **дыхательной гимнастики** можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек. Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок **вдыхал только через нос**.

Существует много разновидностей **дыхательной гимнастики**.

Дыхательные упражнения главным образом основаны на методах Б. С. Толкачёва, А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, используется **оздоровительное дыхание** и другие.

Выполняя упражнения на развитие **дыхания по методу А.Н. Стрельниковой**, следует соблюдать следующие правила:

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша;

- считать мысленно, про себя (счёт в данной гимнастике идёт по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Дыхательная гимнастика по методу Б.С. Толкачёва особенно рекомендуется часто болеющим детям. Желательно использовать в каждодневной практике упражнения с озвученным выдохом: «р-р-р», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и т. д.

Дыхательную гимнастику желательно проводить в образно – игровой форме. Нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного **дошкольного возраста**, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования **дыхательной системы младших дошкольников**, **дыхательные** упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем **дошкольном** возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяется специальным **дыхательным упражнениям**.

Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребёнку нужно показать точную технику выполнения **дыхательных упражнений**, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

При проведении **дыхательной гимнастики с детьми дошкольного** возраста необходимо соблюдать некоторые правила:

- перед проведением **дыхательной гимнастики** необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его;
- упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;
- перед выполнением **дыхательных** упражнений ребенок должен успокоиться.
- **дыхательную гимнастику** не рекомендуется проводить после приема пищи. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак;
- выбор и дозировка **дыхательных** упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач;

- **дыхательную гимнастику проводят регулярно**, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой;
- во время выполнения упражнений надо внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения ребенком упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста.

Дети охотнее выполняют, если она имеет музыкальное сопровождение.

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.

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.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

- как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки;

- в утренней гимнастике;
- после оздоровительного бега;
- после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями;
- в закаливающих мероприятиях;
- в любой двигательной деятельности детей;
- в домашних условиях.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей.

Варианты дыхательных упражнений:

- вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде;
- игры на «поддувание» (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики;
- игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри;
- упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох через рот и нос;
- упражнения с проговариванием звуков.

Игровые приёмы дыхательной гимнастики.



«Ёжик»

Ежик добрый, не колючий,

*Поворот головы вправо,
шумный вдох носом.*

Посмотри вокруг получше.

*Поворот головы влево, выдох
через полуоткрытый рот.*

«Носик»

Мы немного помычим

*Сделать вдох носом,
на выдохе протяжно тянуть
звук «м-м-м»,*

И по носу постучим.

*одновременно постукивая по
крыльям носа
указательными пальцами.*

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,

*Встать прямо, ноги слегка
расставить, руки в стороны*

Всех нас разбудил он вдруг.

вдох, а затем хлопнуть

*ими по бёдрам, выдыхая
произносить «ку-ка-ре-ку»
повторить 5-6 раз*

«Каша кипит»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая на груди, втягивая живот и набирая воздух в грудь, выдох – опуская грудь и выпячивая живот, при выдохе громко произносить «ф-ф-ф».

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой включает много упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладонки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на профилактику и лечение тех или иных заболеваний.

Упражнение «Ладонки».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 4 серии по 8 вдохов).

Упражнение «Погончики».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 4 серий по 8 вдохов.

Упражнение «Насос».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 4 серии по 8 вдохов.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на

стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

«Кораблик»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу». А мы попробуем выполнить тоже, но без воды.

«Снегопад»

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

«Живые предметы»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«Пузырьки»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«Фейерверк»

Та же игра, только вместо стаканчика пластиковая бутылка с конфетти, в пробке проделывается дырочка и вставляется трубочка для коктейля. Ребенок, дую в трубочку, приводит в движение конфетти.

«Дудочка»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дует в них.

«Фокус»

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

«Бабочка»

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

«Рисуем на песке»

Ребёнку предлагается дуть в трубочку – соломенку на сухой песок, который мы положили на поднос так, чтобы нарисовать какие-нибудь 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.

«Горох».

Что-то спряталось на дне,

Но пока не видно мне.

На горох подую я,

И скажу, что там друзья.

На дно неглубокой тарелки приклеить или положить картинку, насыпать горох. Задача ребенка – раздуть горох с середины и увидеть картинку.

«Акробат»

В цирк сейчас я поиграю,

Представление начинаю.

Акробатом смелым стану-

Проползу и не устану.

На натянутой леске повесить бумажного акробата. Дети дуют и помогают ему перебраться на другую сторону.

«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».

«Веселые шарики»

Для игры понадобится легкий пластмассовый шарик, например – для настольного тенниса. Положим шарик на стол или на пол и предложите ребенку с силой подуть на него – так, чтобы он укатился как можно дальше. Можно устроить соревнование: кто дальше откатит шарик.

«Греем руки»

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (тыльной стороной) – дуем на ладошки. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая. При теплом «ветерке», «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

В заключение хотелось бы отметить, что 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!

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно 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.

В любых режимных моментах вы можете применять всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать к ним стихи и успешно использовать в своей педагогической деятельности.