

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РАДУГА»

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

п.Приобье,2018г.

Выполнила  
учитель-логопед  
Пакина Елена Сергеевна

## Актуальность темы

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

*Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.*

## ***ЦЕЛИ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ СЛЕДУЮЩИЕ:***

- ОБУЧИТЬ КАЖДОГО РЕБЁНКА ПРАВИЛЬНО И ГЛУБОКО ДЫШАТЬ;
- ТРЕНИРОВАТЬ УМЕНИЕ КООРДИНИРОВАТЬ СВОИ ДВИЖЕНИЯ;
- РАЗВИВАТЬ РЕЧЕВОЙ АППАРАТ;
- ВЕСЕЛО И С ПОЛЬЗОЙ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПУТЁМ ***РЕШЕНИЯ РЯДА ЗАДАЧ:***

- СОЗДАТЬ БЛАГОПРИЯТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ВСЕХ ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА КИСЛОРОДОМ;
- РАЗВИТЬ И УКРЕПИТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ;
- РАЗРАБАТЫВАТЬ ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ.

# Виды дыхательной гимнастики

Существует несколько авторских вариантов упражнений, и педагог вправе выбрать один из комплексов или сделать сборный.

Отечественные детские сады работают по ряду методик:

- гимнастика Стрельниковой (автор самой популярной дыхательной гимнастики);
- метод Фролова (большая часть упражнений проводится на специально разработанном аппарате, призванном улучшить сократительную функцию лёгких, что помогает очистить их и насытить кислородом);
- метод Бутейко (направлен на ликвидацию глубокого дыхания, за счёт неглубокого вдоха и длительного выдоха лёгкие насыщаются кислородом, бронхи и сосуды расширяются);
- дыхательные тренировки по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй» (используются элементы дыхательной музыкотерапии — пение, чтение стихов, игра на духовых инструментах).

# Способы и приёмы проведения упражнений

Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта, дыхательная гимнастика проводится в доступной и интересной для детей форме — игровой.

*Существуют различные виды упражнений:*

- работа с разными способами вдыхать и выдыхать без подручных средств;
- укрепление органов дыхания с помощью подручных средств (воздушных шаров, ватных шариков, мыльных пузырей, губной гармошки, дудочки, вырезанных из бумаги фигурок, трубочек для коктейлей и пр.).

*Приёмы проведения дыхательной гимнастики могут быть следующими:*

- ритмичное чередование вдоха и выдоха;
- имитация надувания;
- выдувание/сдувание (мыльных пузырей/лёгких шариков, например, ватных);
- свист;
- игра на духовых инструментах.

## *Требования к проведению гимнастики*

Несмотря на кажущуюся лёгкость, выполнение упражнений не является таким уж простым. Но благодаря игровой форме и соблюдению правил проведения дыхательная гимнастика является одним из любимейших занятий у детей в группе, причём малыши даже не замечают, что серьёзно поработали над укреплением здоровья.

1. В старшей группе упражнения проводятся 2 раза в день по 10 минут не раньше чем через час после еды. Оптимальный вариант — это десяти минутка утром во время зарядки.

2. В летнее время дети для выполнения заданий выходят на улицу.

3. Перед тем как начинать работать, помещение нужно хорошо проветрить и сделать влажную уборку.

4. Для того чтобы ребята были вовлечены в процесс выполнения, каждое упражнение нужно назвать оригинальным и по возможности смешным именем.

5. В группе обязательно должны быть картинки, которые помогают малышам лучше понимать сюжет, сопровождающий выполнение движений гимнастики.

6. Родители и педагоги должны действовать слаженно, поскольку выполнение упражнений не терпит праздного расслабления и забывчивости. Родители должны знать, какую гимнастику делают малыши в группе, и периодически повторять комплексы упражнений, особенно в выходные дни и во время каникул.

# ЗАНЯТИЯ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ



# ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ





# МОЖНО ПРОСТО ПОИГРАТЬ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ