Очир-Горяева Делгр Баатровна

Воспитатель

ГБДОУ детский сад №52 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

«Дыхательная гимнастика, как здоровьесберегающая образовательная технология в ДОУ»

**Здоровьесберегающая технология – это система мер**, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов **образовательной среды**, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах обучения и развития.

Цель **здоровьесбережения** достигается за счет использования **разнообразных технологий**, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления всех участников **образовательного процесса**.

К **технологиям** сохранения и стимулирования **здоровья** относятся динамические паузы, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика, подвижные и спортивные игры, релаксация.)

Одну из технологий здоровья мы рассмотрим подробно – называется эта технология «Дыхательная гимнастика».

Каково же значение **дыхательной гимнастики**? Попробуем ответить на данный вопрос?

За последние годы резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в **дошкольных** учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ. Поэтому целесообразно с раннего **возраста** уделять должное внимание укреплению и оздоровлению организма. Значительную роль в этом играет **дыхательная гимнастика**.

Без правильного **дыхания** невозможна и хорошо звучащая речь!

Регулярные занятия **дыхательной гимнастикой** способствуют воспитанию правильного речевого **дыхания** с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней **дыхательных путей**. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит и др. часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого **дыхания**, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

**Дыхательная гимнастика** - один из способов двигательной активности, а также один из способов профилактики простудных заболеваний. Под **дыхательной гимнастикой** мы понимаем комплекс упражнений, направленных на развитие правильного физиологического и речевого **дыхания**.

• Важной частью развития здорового человека является **дыхание**. К органам **дыхания относятся** : грудная клетка, легкие и **дыхательные пути***(наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи)*

.**Дыхательный** аппарат обеспечивает газообмен между **вдыхаемым воздухом и кровью**, а так же очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание **вдыхаемого воздуха**.

• Речевое **дыхание** призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество **выдыхаемого** воздуха зависит от длины фразы. Речевое **дыхание** считается неправильным, если **дыхание учащено**, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. и распираторным вирусным заболеваниям.

• Регулярные занятия **дыхательной гимнастикой** способствуют воспитанию правильного речевого **дыхания** с удлиненым постепенным вдохом, а также способствуют профилактике болезней **дыхательных путей**. Такие заболевания как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого **дыхания**, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в стороении органов артикуляции.

• Правильное носовое **дыхание** способствует тренировке **дыхательной мускулатуры**, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

• Правильное речевое **дыхание** - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Основные виды **дыхательной гимнастики**, которые наиболее часто применяются в **дошкольной педагогике**.

**Дыхательная гимнастика** по методу Александры Николаевны Стрельниковой.

**Дыхательная** релаксация Михаила Львовича Лазарева. Полное **дыхание – дыхание** йогов – его основа правильное **дыхание**.

Более всего подойдет **дошкольникам звуковая дыхательная гимнастика**, когда вместе с **дыхательными** упражнениями происходит произнесение различных звуков. Эти упражнения оказывают положительное воздействие как на весь организм в целом, так и на отдельные его системы. Так, например, произнесение звука *«а»* стимулирует работу легких, трахеи и гортани, произнесение звука *«и»* очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы, произнесение звука *«э»* способствует усвоению железа.

Основные правила проведения **дыхательной гимнастики** :

1. Вдох-носом, рот закрыт.

2. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.

3. Концентрировать внимание на выполнении упражнения.

4. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе дают значительный оздоровительный эффект.

Для проведения **дыхательной гимнастики** возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с **ладошки**.

В своей практике я очень результативно применяла игровую **гимнастику**, включая её в **гимнастику пробуждения**

При проведении **дыхательной гимнастики** необходимо соблюдать следующие требования:

• Выполнять упражнения по 3 – 6 минут, в зависимости от **возраста детей**;

• Проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

• Заниматься до еды;

• Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

• Дозировать количество и темп проведения упражнений;

• **Вдыхать** воздух через рот и нос, **выдыхать через рот**;

• **Вдыхать легко и коротко**, а **выдыхать** длительно и экономно;

• В процессе речевого **дыхания** не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

• После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 секунды.

В рамках моей профессиональной деятельности **дыхательная гимнастика** является одним из основных компонентов необходимых при коррекционной работе с **детьми** имеющими нарушения звукопроизношения.

Среди различных методик моё внимание привлекла система **дыхательной гимнасти А**. Н. Стрельниковой. По мнению ведущих специалистов данная **гимнастика** как нельзя лучше подходит при работе по устранению речевых нарушений.

С чем же связан такой необычайный эффект достаточно простых упражнений? Во-первых, короткие шумные вдохи, которые лежат в основе **гимнастики**, существенно улучшают носовое **дыхание**, тренируют всю **дыхательную мускулатуру**, укрепляя её.

Во-вторых, количество кислорода в артериальной крови резко увеличивается, кора головного мозга насыщается кислородом, вследствие чего улучшается работа всех центров, происходит саморегуляция обменных процессов.

В-третьих, при выполнении **дыхательной гимнастики** активно работает диафрагма и происходит диафрагменный массаж всех органов брюшной полости.

В-четвёртых, улучшается работа лимфатической системы, а значит, укрепляется иммунитет.

Место **дыхательной гимнастики в режиме дня**.

**Гимнастику А**. Н. Стрельниковой рекомендуется применять в разные режимные моменты. Её включают в НОД по физическому развитию вводя отдельные упражнения. В группах используют элементы **дыхательной гимнастики на физкультминутках**, в **гимнастике после сна**, во время ожидания и в тёплое время на прогулке. На прогулке **дыхательная гимнастика** проводится при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. **Гимнастика** Стрельниковой может выполняться не только в спортивной, но и в повседневной одежде, если условия позволяют – лучше без обуви.

В своей группе я провожу данный вид **гимнастики** ежедневно 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через час. Не стоит делать **гимнастику** Стрельниковой для детей перед сном, так как она довольно сильно бодрит, и уложить ребенка после ее выполнения будет проблематично. При выполнении упражнений сосредоточьтесь на вдохе *(он выполняется с сомкнутыми губами)* и не обращайте внимание на выдох – он должен происходить естественно!

Следует уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом. Каждую последующую неделю можно осваивать по одному новому упражнению. Легче начинать с 4 вдохов–движений (4 серии, т. е. 16 движений вдохов, **отдыхая** 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений. Если появляется выраженное головокружение, то **гимнастику надо делать сидя**, с перерывами до 5-10 секунд.

Таким образом, **дыхательная гимнастика** является одним из самых доступных видов двигательной активности и выступает как развивающее, корректирующее и профилактическое мероприятие, направленное на

оздоровление и укрепление организма ребёнка в целом, что является неотъемлемой частью его гармоничного развития.

Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии **дыхательного аппарата детей дошкольного возраста** наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей *(полости носа, гортани)* еще узок, **дыхательные** мышцы являются слабыми. Поэтому детей **дошкольного возраста** необходимо обучать правильному **дыханию**, что позволит укрепить мышцы **дыхательных органов**.

Что же относится к органам **дыхания**?

К органам **дыхания относятся** : грудная клетка, легкие и **дыхательные пути***(наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи)*. **Дыхательный** аппарат обеспечивает газообмен между **вдыхаемым воздухом и кровью**, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание **вдыхаемого воздуха**.

Следует различать физиологическое *(жизненное)* **дыхание и речевое дыхание**, которые значительно отличаются друг от друга.

Физиологическое, или жизненное, **дыхание** складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Происходит непроизвольно, рефлекторно, вне нашего сознания. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена.

Речевое **дыхание** призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от *«жизненного»* тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный; количество **выдыхаемого** воздуха зависит от длины фразы.

В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа **дыхания** :

1. Нижнее, или " брюшное", " диафрагмальное" (в **дыхательных** движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений, в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя).

2. Среднее, или " реберное" (в **дыхательных** движениях участвует межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается).

3. Верхнее, или " ключичное" (**дыхание** осуществляется только за счет поднятия ключиц при неподвижной грудной клетке, в основном вентилируются верхушки легких и немного - их средняя часть).

4. Смешанное (объединяет все вышеуказанные типы **дыхания**, при этом равномерно вентилируются все части легких).

Таким образом, вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть - зависит от типа **дыхания**.

Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное **дыхание**, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное **дыхание** поможет ваша собственная ладонь. Положите её на область диафрагмы ребенка *(это место между грудной клеткой и животом)*. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох - короткий, легкий, выдох - длительный, плавный *( в соотношении 1:5)*. Проделайте это еще раз совместно с ладонью ребёнка, а потом он сам с удовольствием будет *«следить»* за своим правильным **дыханием**. А чтобы внести игровой элемент в это действие, достаточно посадить ребёнку на животик игрушку, и предложить покатать ее. Предлагаю выполнить это упражнение вместе.

Необходимо соблюдать последовательность упражнений *(счёт ведём про себя)* : вдох *(носом)* 1-3, пауза -1, выдох *(ртом)* -1-6. Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным *(щеки не надувать)*. Во избежание головокружения продолжительность упражнений 3-4 раза. Повторять 4 раза в день.

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

1. Перед проведением **дыхательной гимнастики** необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.

2. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

3. Перед выполнением **дыхательных** упражнений ребенок должен успокоиться.

4. **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.

5. Выбор и дозировка **дыхательных** упражнений зависит от **возраста**, физического развития, типа нервной системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений и **коррекционно-педагогических задач**.

6. **Дыхательную гимнастику проводят регулярно**, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно **возрастающей нагрузкой**. Нагрузку увеличивают за счет большего количества повторений упражнений или замены более простых на более сложные (выполнять упражнения каждый день по 3—6 мин, в зависимости от **возраста детей**).

7. 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.

Остановимся на особенностях использования **дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста** :

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

2. 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.

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

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

А сейчас давайте перейдём к практической части **мастер-класса**.

Я хочу представить вашему вниманию комплекс специальных **дыхательных упражнений**, используемый мной в работе с **детьми-логопатами**, и направленный на развитие физиологического и речевого **дыхания**.

Уважаемые коллеги! Я предлагаю вам выполнить данный комплекс вместе со мной. Для вас поставлены столы, на которых есть всё, что нам нужно для обучения.

Цель **дыхательных** упражнений - увеличить объем **дыхания**, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

Начинать занятия следует с развития физиологического **дыхания**.

Наиболее важными при развитии физиологического **дыхания** являются так называемые классические упражнения. Их цель: координация ротового и носового **дыхания**, выработка нижнереберного типа **дыхания** при активном участии диафрагмы.

1. Вдох и выдох через нос.

*(Вдох - глубокий, выдох - длительный, плавный)*.

2. Вдох через нос, выдох через рот.

*(Если выдох через рот не получается, зажать нос пальцами)*.

3. Вдох через рот, выдох через нос.

(Для контроля можно подносить к носу или рту зеркало, ватку, полоску бумаги).

4. Вдох и выдох через рот.

*(Если упражнение не получается, зажать нос пальцами)*.

5. Комбинированный вдох.

Задержка **дыхания**, выдох через нос.

Задержка **дыхания**, выдох через рот

*(слегка приоткрытый)*.

Примечание. При систематическом повторении этих упражнений ребенок начинает ощущать разницу в направлениях воздушной струи и учится правильно ее регулировать.

После этого начинается работа по развитию речевого **дыхания**, которая проводится в следующей последовательности:

- без участия речи,

- на материале гласных звуков,

- согласных звуков,

- слогов,

- слов,

- предложений и фраз.

I. Игры и упражнения на развитие речевого **дыхания без участия речи**.

Цель. Развитие длительного, плавного выдоха, активизация мышц губ.

Например:

1.*«Костер»*. **Педагог кладет перед детьми картинку***(или макет)* костра из полосок тонкой бумаги. Детям предлагается *«раздуть угасающий костер»*, **вдыхая** через нос и медленно **выдыхая через рот**.

2.*«Чей пароход дольше гудит?»*. Каждому ребенку дать чистый пузырек *(колпачок от****фломастера и т****. п.)*. Чтобы он загудел, нижней губой надо слегка коснуться края пузырька. Струя должна быть сильной. Дуть несколько секунд.

3. *«Покатай карандаш»*. Детям предлагают вдохнуть через нос и, **выдыхая через рот**, прокатить по гладкой поверхности круглый карандаш *(шарик из ваты или фольги, катушку от ниток и т. п.)*.

4. *«Шторм»*. Детям предлагается подуть в бутылку с водой через трубочку. Выдох должен быть ровный и длительный, тогда вода будет долго и равномерно бурлить.

5.*«Бабочки»*. Перед **детьми раскладывают***«зеленые полянки»* с разноцветными бабочками, вырезанными из тонкой бумаги. Бабочки тонкими нитками прикреплены к *«полянке»*. Дуть на бабочку можно только на одном выдохе. По сигналу *«Красная бабочка полетела»* дети дуют на бабочек красного цвета и т. д.

6.*«Кто забьет больше голов?»*. Дети задувают мячи - шарики из ваты *(фольги)* в футбольные ворота.

7. *«Морские гонки»*. Через короткую трубочку дети дуют на бумажные кораблики, соревнуясь, чей кораблик одержит победу в гонках или раньше пристанет к берегу. Можно дуть на пластмассовые игрушки, плавающие в воде, на *«кораблики»*- половинки грецкого ореха с парусом.

И другие упражнения.

Следует помнить: **дыхательные** упражнения быстро утомляют ребенка и могут вызвать головокружение (и даже головные боли, поэтому после каждого упражнения необходим отдых. В случаях появления головокружения занятия следует прекратить.

Комплекс 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.

Уважаемые **педагоги**! Я познакомила вас с комплексом **дыхательной гимнастики**, используемый мною в своей работе. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить **дыхательные упражнения**, подобрать к ним стихи и успешно использовать в своей **педагогической деятельности**.