Описание педагогического опыта воспитателя.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Луганской Народной Республики

«Лисичанский ясли-сад комбинированного вида №10 «Малютка»

Тема: «Дыхательная гимнастика в детском саду»

«Дыхание – основа нашей жизни».

Актуальность темы обусловлена тем, что в настоящее время значительно упал уровень физического развития детей дошкольного возраста. В связи с этим возникает необходимость его повышения, а так же создания условий для развития физических качеств ребенка, чтобы обеспечить ему социальную активность, ведущую к успеху.

Дыхательная гимнастика: способствует укреплению дыхательного аппарата; улучшению вентиляции нижних отделов легких; является основой развития правильного речевого дыхания; средством профилактики болезней верхних дыхательных путей; укрепляет иммунитет, нервную систему; способствует снятию напряжения при стрессах и неврозах, расслаблению.

Я считаю, что необходимо приучать наше молодое поколение заботиться об органах дыхания с детских лет, ведь они играют такую важную роль для нашего организма и его жизни.

Дыхательные органы включают в себя легкие, бронхи, дыхательные пути (трахею и бронхи); носоглотку. Все это необходимо человеку, чтобы он мог дышать, а значит жить.

Они обеспечивают приток кислорода в кровь, а затем выводу углекислого газа из организма. От качества работы этих органов зависит общее состояние организма и его энергичность.

Известно, что еще древние римляне пользовались упражнениями для дыхания.

В настоящее время существует множество видов дыхательных гимнастик, но все они работают по одним и тем же принципам, перечислим их:

- замедление дыхания;

- задержка дыхания;

- искусственное затруднение.

Современная медицина предлагает различные дыхательные гимнастики для лечения отдельных органов и профилактики их заболеваний.

Например, дыхание по Бутейко направлено:

- восстановление и систематизацию нормального сна;

- нормализацию работы сердечно – сосудистой системы;

- улучшение состояния бронхов;

- очищение кожи и ослабление аллергических реакций.

В свою очередь система дыхательных упражнений Стрельниковой

(комплекс из 11 упражнений) направлена:

- улучшение кровообращения в легких;

- восстановление функций нервной системы;

- восстановление носового дыхания;

- профилактику респираторных заболеваний;

-укрепление системы кровообращения;

- восстановление утраченных функций сердечно – сосудистой системы.

Все данные методики могут оказывать значительное положительное влияние на организм человека. Но, чтобы пользоваться ими, нужна предварительная консультация врача.

В своей работе, я большое значение придаю дыхательным упражнениям. Использую их при проведении различных режимных моментов: на занятиях, прогулках, гимнастиках, играх, что делаю регулярно. Выполняем упражнения до еды, в проветренных помещениях, в теплое время года на площадке детского сада. Дети выполняют упражнения в свободной, не стесняющей движения одежде. Соблюдается темп и дозировка соответственно возрасту детей. Для эффективности в своей работе использую

электронные носители. Родители получают от меня консультации, провожу беседы. Организовываю выставки совместных работ «Буду я расти здоровым!», «Нет вредным привычкам», «Коронавирус наш враг!»

Дополнительные материалы, которые использую в своей работе, прилагаю.

**Каталог упражнений дыхательной гимнастики**

1. «Жуки».
2. «Медвежонок».
3. «Регулировщик».
4. «Котята».
5. «Котята и собачка».
6. «Самолеты».
7. «Надуй шарик».
8. «Петушок».
9. «Трубач».
10. «Часы».
11. «Сугробы».
12. «Солнышко и дождик».
13. «Снежинки и ветерок».
14. «Насос».
15. «Вырастаем большими».
16. «Гуси».
17. «Кипит каша».
18. «Дыши спокойно».
19. «Хомячки».
20. «Дед Мороз дует».
21. «Птички полетели».
22. «Летит мяч».
23. «Ворона».
24. «Паровозик».
25. «Гусеница».

**Дыхательная гимнастика в стихотворной форме.**

1. «Мельница»

Мы на мельницу ходили (вдох)

И вертушечки крутили, (выдох)

Ветерок вдыхали, (вдох)

Затем – выдыхали. (выдох)

«Мороз»

2. Мы гуляли на морозе

И замерзли ручки

Будем мы их согревать,

Теплый воздух выдыхать. (Дети делают глубокий вдох, а выдыхают на ладошки).

3. «Прокололась шина»

Ветерок легко вдыхаем,

Потом быстро выдыхаем.

Вот и прокололась шина

У нашей новенькой машины. (Дети делают в быстром темпе вдох и выдох соответственно стихотворной форме).

4. «Бегемотики»

Дети лежат на спине, или сидя. Указание: положить ладонь на область диафрагмы и глубоко дышать. Вдох и выдох производить через нос.

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох)

То животик опускается (выдох).

5. «Кружится снег»

Воспитатель показывает кусочек ваты и говорит: «На улице падает снежок. Там снегопад. Давайте устроим снегопад в группе». Затем кладет на ладошку ребенку «снежинку» и показывает, как надо дуть. Потом дует ребенок. Упражнение выполняется 2- 3 раза.

Снег, снег кружиться,

Белая вся улица!

Собрались мы в кружок,

Завертелись, как снежок. (А. Барто)

Указания: делать плавный вдох и длительный выдох (не добирая воздуха).

6. «Одуванчик»

Упражнение проводиться на улице.

Воспитатель предлагает сорвать уже отцвевший одуванчик и подуть на него так, чтобы слетели все семена (парашутики). Указания: длительно и плавно выдыхать через нос. Дуть 3 -4 раза.

Одуванчик, до чего ж

Ты на облачко похож.

Страшно даже и взглянуть:

Как бы облачко не сдуть. (Г. Виеру).

7. «Бабочка, лети!»

Материалы: 2 -3 бумажные бабочки ярко окрашенные; к каждой прикрепляют нитку длиной 50 см и привязывают их к шнуру на расстоянии 30 см друг от друга. Шнур натягивают между двумя стойками так, чтобы бабочки весели на уровне лица ребенка).

Указания: стоять прямо, при вдохе не поднимать плечи, дуть на одном вдохе, щеки не надувать, а губы слегка выдвигать вперед. (Дуть не более 10 сек., чтобы у ребенка не закружилась голова).

Бабочка – коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки –

На березовой ветке!

(Русская народная приговорка).

*8. «Кораблик»*

Материалы: таз с водой и бумажные кораблики.

Воспитатель предлагает ребенку длительно и плавно подуть подуть на кораблик «отправить в плавание».

Ветерок, ветерок,

Натяни парусок!

Кораблик гони

До Волги - реки! (Русская народная приговорка).

**Дыхательная гимнастика в составе корегирующей гимнастики после дневного сна.**

(Проводится по окончании комплекса упражнений)

Упражнение № 1

Дети, сидя на кроватках, руки на коленях, делают 5- 6 глубоких вдохов и выдохов.

Упражнение № 2

Дети стоят возле кроваток. С поднятием рук вверх делают вдох, немного задерживая воздух. Делают наклон – выдохнули. (Темп медленный, 5 – 6 раз.)

Упражнение № 3 «Водолазы»

Дети, лежа на животе представляют, что они опускаются на морское дно в поисках сокровища.

Указания: перед погружением делать глубокий вдох, при погружении задержать дыхание на столько, на сколько хватит сил, при всплытии на поверхность – выдох. ( 3 раза).

Упражнение № 4 «Воздушный шарик»

Дети, лежа на спине, руки опущены вдоль туловища. Вдох: «надуть шарик» - животик. Выдох: «задуть шарик». (Темп медленный, 3 – 4 раза).

**Каталог упражнений дыхательной гимнастики**

1. «Жуки».
2. «Медвежонок».
3. «Регулировщик».
4. «Котята».
5. «Котята и собачка».
6. «Самолеты».
7. «Надуй шарик».
8. «Петушок».
9. «Трубач».
10. «Часы».
11. «Сугробы».
12. «Солнышко и дождик».
13. «Снежинки и ветерок».
14. «Насос».
15. «Вырастаем большими».
16. «Гуси».
17. «Кипит каша».
18. «Дыши спокойно».
19. «Хомячки».
20. «Дед Мороз дует».
21. «Птички полетели».
22. «Летит мяч».
23. «Ворона».
24. «Паровозик».
25. «Гусеница».



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | № 11  «Сугробы» | По помещению расставлены различные препятствия (сугробы). Дети преодолевают сугробы (перешагивают, перепрыгивают), произнося «туп- туп-  туп» - вдох через нос. По команде «вьюга» - приседают и на выдохе произносят: « с- с- с- с». ( 2- 3 мин.) | | № 12  «Солнышко  и дождик» | Воспитатель: «Солнышко, можно гулять». Дети перемещаются по помещению ( бегают, прыгают и пр.). На слова «дождь пошел» - дети приседают и на выдохе произносят: « Кап – кап- кап –кап». (2 – 3 мин.) | | № 13  «Снежинки  и ветерок» | Дети делятся на две команды: «снежинки», «ветерок». Снежинки кружатся,  бегают на носочках, («ветерок» - отдыхает»). После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят: «ш- ш- ш- ш». «Снежинки» в это время прячутся от ветра, оседают. (2 – 3 мин.) | | № 14  «Насос» | Дети стоят прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить: «с –с –с –с». (6 – 8 наклонов в каждую сторону). | | № 15  «Вырастаем большими» | Дети стоят прямо, ноги вместе, руки подняты вверх. Потянулись, поднялись на носки – вдох. Опустили руки вниз, стали на всю ступню – выдох. Выдыхая произносить: «х – х – х - х». (4 -5 раз) | | № 16  «Гуси» | Дети медленно идут по кругу в течение 1- 3 мин. Поднять и развести руки в стороны – вдох, опустить вниз – выдох, произносить «г - у- у – у- у». | | № 17  «Кипит  каша» | Дети сидят, одна рука на животе, другая - на груди. Втягиваем живот и делаем вдох, выдыхая, громко произносить: «ф –ф – ф- ф». (3- 4 раза) | | № 18  «Дыши  спокойно» | Дети стоят прямо, ноги слегка расставлены, руки внизу. Спокойно, медленно дышать носом. (1 мин.) | | № 19  «Хомячки" | Дети сильно надувают щеки, «как хомячки», вдыхая через нос и передвигаясь по помещению. По сигналу надавливают на щеки, выпуская при этом воздух через рот «щечки, как у детей». (1- 2-мин.) | |

|  |  |
| --- | --- |
| № 20  « Дед  Мороз  дует» | Дети сидя на «корточках, ладони сложены, как «трубочка» вокруг рта. (вдох)  На выдохе произносить протяжно: «у - у - у- у». (4-5 раз) |
| № 21  «Птички  полетели» | Дети стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки в стороны (вдох); обхватить руками себя за плечи, сильно похлопывая их – выдох. (2 – 3 мин.) |
| № 22  « Летит  мяч» | Дети сидя, или стоя, поднимают руки с мячом, над головой вверх. (вдох) По команде кидают мяч от груди вперед, проговаривая на выдохе: «г – у- у – у –у».  (4 – 5 раз) |
| № 23  « Ворона» | Дети идут медленной ходьбой (1 – 2 мин.). Делают вдох с поднятием рук вверх. Резко опуская руки вниз и похлопывая себя по бедрам на выдохе, проговаривают: «кар – р – р –р – р». |
| № 24  « Паровозик» | Дети двигаются по помещению друг за другом в медленном темпе, делают вдох со словами: «чух – чух – чух- чух». По команде: «остановка» - «ту – у –у – у –у). (2- 3 мин.) |
| № 25  «Гусеница» | Дети сидят на стульях. Воспитатель: «давайте нарисуем ножки гусеницы».  С помощью выдохов ребенок рисует: короткий выдох – короткие ножки, длинный – длинные ножки. (6 раз). |