Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Аленький цветочек» МБДОУ «Детский сад «Планета детства» комбинированного вида"

Методические рекомендации для педагогов на тему:

"Роль дыхательной гимнастики для детей младшего возраста"

 Подготовила: воспитатель Тимофеева С.Р.

 рп. Комсомольский, 2022 г.

"Роль дыхательной гимнастики для детей младшего возраста"

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Вырабатываются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Мы будем говорить о формировании правильного носового дыхания. Дыхательные упражнения относятся к содержанию образовательной области «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». Невозможно формирование здорового образа жизни без гармоничного физического развития.

Особое место в системе физического воспитания занимают дыхательные упражнения. Всем известно, что дыхание – это жизнь, без воздуха организм может обходиться всего несколько минут! А чтобы не болеть, нужно научиться правильно дышать.

**Особенности дыхательной системы детей младшего возраста**

Дыхательная система - несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли, при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено (в чистом воздухе меньше микробов - уменьшается риск заболевания).

Жизненная ёмкость легких тем меньше, чем меньше ребенок, а потребность в кислороде велика, поэтому ребенок часто и поверхностно дышит. Прежде чем приступить к выполнению дыхательной гимнастике, нужно убедиться, что нос ребёнка чистый.

Дыхание — один из важных процессов в организме человека. Из окружающей нас атмосферы воздух через нос или через рот проникает в легкие. На первый взгляд может показаться, что не имеет значения, как дышать — ртом или носом; однако в действительности разница в этом большая. Дыхание через нос имеет значительные преимущества.

Даже незначительная «неисправность» носового дыхания вредно отражается на всем организме растущего человека. А тем более привычка дышать ртом. При дыхании через рот затрудняются нормальный ритм и глубина дыхания.

*Отрицательные воздействия на организм ребенка при несоблюдении*

*правил гигиены и профилактики:*

Неухоженный нос - Затруднение носового дыхания - Прямая угроза

развитию и здоровью ребёнка!

*Дыхание ртом:* проблемы с речью; сухость полости рта; нарушение прикуса и "аденоидный" тип лица; нарушение осанки; недостаток кислорода; понижение слуха; плохое настроение, слабая память.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение (медикаментозное, гомеопатическое, физиотерапевтическое, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. На дыхание можно влиять. Насколько легкие наполнились воздухом, определяет глубина вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком — используются дыхательный, дополнительный объем и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

*Цель дыхательной гимнастики:* научить ребёнка правильному носовому дыханию.

*Задачи:*

1. повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

2. развитие дыхательной мускулатуры.

*Методы и приемы обучения дыхательным упражнениям:* игровые, практические, словесные (показ, имитационные движения, повторение, упражнение, словесные указания, объяснения, использование дидактических пособий, ярких игрушек, прием удивления, неожиданности).

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: в закаливающих мероприятиях; на занятиях по логоритмике; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей); в домашних условиях.

*Главное закаливающее средство при дыхательной гимнастике* – это воздух. Воздух должен быть чистым и иметь определённую температуру. Рекомендуется проводить дыхательную гимнастику при открытой форточке в небольшом помещении, натощак или через час – полтора после еды.

*Необходимые условия для проведения дыхательных упражнений с детьми младшего возраста:*

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;

- привитие детям культурно-гигиенических навыков;

- постепенное увеличение нагрузки;

- не допускать длительных, непосильных нагрузок и утомления;

- учет индивидуальных возможностей детей;

- доступность и эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления малышей;

- проведение дыхательных упражнений в форме увлекательной игры;

- обязательный показ техники выполнения дыхательных упражнений.

Суть правильного дыхания в том, чтобы впустить воздух в легкие и насытить кислородом кровь в легочных альвеолах. Нужно научить ребенка хорошо очищать легкие.

Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в легкие; и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объему, легкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

Если малыш полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, мы поможем ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Учитывая несовершенство дыхательной и нервной системы детей раннего возраста, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим количеством (3-5) повторений. Нельзя допускать непосильных нагрузок и утомления.

*Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:*

• воздух набирать через нос;

• плечи не поднимать;

• выдох должен быть плавным и длительным;

• следите, чтобы у ребенка не надувались щеки (можно придерживать руками).

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических дыхательных упражнений (без движения конечностями и туловищем) («Понюхай, как вкусно пахнет», динамических (с движением туловища и конечностей при полной согласованности амплитуды и темпа движений с ритмом и глубиной дыхания) («Мы растем»). Они также могут быть применены на фоне общеразвивающих физических упражнений.

*Виды дыхательных упражнений:*

1. «Профилактические» - «на вдох» (способствуют увеличению объема вдыхаемого воздуха); - «на выдох» (способствуют более полному удалению из легких продуктов газообмена, предупреждению застоя в легких);

2. «Артикуляционные» (способствуют развитию артикуляционного аппарата и овладению речью).

*Результат*

Регулярное проведение и чередование профилактических и артикуляционных дыхательных упражнений с детьми раннего возраста способствует:

• тренировке дыхательной системы,

• улучшению вентиляции легких, переходу от поверхностного дыхания к более глубокому (вырабатывается правильное носовое дыхание,

• развивается артикуляционный аппарат,

• укрепляется иммунитет, закаляется организм,

• происходит адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.

**Картотека дыхательной гимнастики для детей младшего возраста**

*«Подуем на листочки»*

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

Оборудование: Пособие-тренажер «Деревце».

Мы листочки, мы листочки,

Мы веселые листочки,

Мы на веточках сидели,

Ветер дунул – полетели.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

Повторить 4-5 раз.

*«Вот какие мы большие!»*

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха.

С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подрастем, подрастем,

Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

Повторить 3-4 раза.

*«Часики»*

Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы)

Где же, где же, где часы?

Вот они часы мои,

Идут часы вот так!

Как часики стучат?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Тик-так, тик-так!

Повторить 4-6 раз.

*«Флажок»*

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем.

Повторить 4-6 раз.

*«Как мыши пищат?»*

Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнуть носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!»

Повторить 3-4 раза.

*«Вертушка»*

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок.

Повторить 3-4 раза.

*«Птичка»*

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха.

Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка…Ай!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх. На выдохе – опускать.

Повторить 4-5 раз.

*«Снежинки»*

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные/ватные снежинки (комочки).

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 4-6 раз.

*«Надуем пузырь»*

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

Надувайся, пузырь,

Расти большой,

Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая как растет пузырь, затем глубокий выдох.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения.

Повторить 4-5 раз.

*«Кто дальше загонит шарик»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Оборудование: два ватных/разноцветных (можно найти в магазине) шарика.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика. Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Повторить 2-4 раза.

*«Кораблик»*

Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.

Пусть в таз с водой лёгкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл.

Ветерок, ветерок, натяни парусок!

Кораблик гони до Волги-реки!

Повторить 2-4 раза.

***Дыхательная гимнастика для детей младшего возраста***

Название Методика проведения Количество повторов

**«Часики»** Встать прямо, ноги слегка расставить («машина между ног

проедет», руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-

назад, произносить «тик-так».

6-7 раз

**«Дудочка»** Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках

дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с

произнесением звуков (п-ф-ф-ф-ф-ф).

4 раза

**«Петушок»** Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох, а затем похлопать ими по

бедрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох).

4 раза

**«Каша кипит»** Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на

грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох,

опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот

(выдох). При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф».

4 раза

**«Паровозик»** Ходить по комнате, делая попеременно движения

руками вверх-вниз и приговаривая «чух-чух-чух».

20 сек.

**«Весёлый мячик»** Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с

мячом (диаметром до 10 см) к груди (вдох) и бросить

мяч от груди вперед со звуками (у-х-х) (выдох, догнать мяч.

4-5 раз

**«Гуси»** Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в

стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением

длительных звуков (г-у-у-у-у).

1 мин.

**«Насос»** Встать прямо, «1» - наклон туловища в сторону (вдох,

«2» - руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с»

(выдох).

10 раз

**«Подуй на одуванчик»** Малыш стоит / сидит, делает глубокий вдох

носом, затем длинный выдох через рот, как будто

хочет сдуть с одуванчика пух.

4 раза

**«Ёжик»** Встать прямо, поворот головы вправо – короткий

шумный вдох носом, поворот головы влево – выдох через

полуоткрытый рот.

7 раз

**«Вырасти большой»** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.

Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох,

опустить руки вниз, опуститься на всю ступню —

выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

4-5 раз