**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида «Ягодка»**

Выступление на августовскую конференцию

по теме:

**«Совершенствование функций организма через дыхательную гимнастику»**

**(здоровье сберегающие технологии)**

 Подготовил:

Воспитатель старшей группы Азыркина С.М.

п. Чамзинка,2017

**Совершенствование здоровьесберегающих технологий в детском саду через дыхательную гимнастику.**

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. Правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперактивные, легко возбудимые дети.

Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга.

Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности.

За последние пять лет резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра гигиены и охраны здоровья детей и Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождается не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей – хронически больные. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ.

Детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислот живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

Чтобы эффективно решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, в дошкольном учреждении можно использовать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных  дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет.

Одним из важнейших направлений  является – использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов дыхательного акта детей дошкольного возраста. Положительных результатов в оздоровлении дошкольников можно достигнуть только при умелом сочетании разных форм сотрудничества педагогов и родителей воспитанников. Поэтому работа по использованию дыхательной гимнастики в оздоровительном режиме имеет три направления: работа с детьми среднего и старшего дошкольного возраста, работа с родителями.

**Первое направление** включает проведение основных и дополнительных форм работы: организация физкультурных занятий, утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр на прогулках, бесед, различных форм активного отдыха*,*элементы точечного массажа, самомассажа, пальчиковой гимнастики.
 Используются специальные игры для профилактики заболевания дыхательной системы – “Король ветров”, “Воздушный шар”, и другие.
Единство оздоровительных и образовательных аспектов работы с детьми обеспечивало сочетание дыхательных и звуковых упражнений.
В процессе утренней гимнастики чередовались общеразвивающие упражнения с комплексами дыхательной и звуковой гимнастики в соотношении 1:1. Элементы дыхательной гимнастики нами проводились с детьми 4-х лет, так как в этом возрасте дети выполняют эти упражнения более осознанно.
Итогами использования дыхательной гимнастики становятся досуги, развлечения, которые построены на основе хорошо знакомых детям упражнений и подвижных игр.

**Второе направление – работа с воспитателями,** которая включала проведение консультаций на темы “Дыхание – залог здоровья”, .

В течение дня проводятся  разные дыхательные и звуковые упражнения: во время занятий (для снятия напряжения и усталости), физкультминутках, гимнастике пробуждения, индивидуальные занятия с дидактическим материалом. Для воспитателей и родителей были оформлены тематические папки-передвижки, включающие материал об актуальности обучения детей носовому дыханию, комплексов дыхательной гимнастики и др. для дальнейшего использования в работе с детьми дошкольного возраста.
**Третьим направлением является работа с родителями.** С целью получения дополнительной информации об оздоровлении ребенка посредством использования дыхательной гимнастики для родителей были организованы индивидуальные беседы и консультации. В ходе проведения практикума “Дыхание – залог здоровья” родители познакомились с комплексами дыхательных и звуковых упражнений, с особенностями их использования в домашних условиях. Для них была составлена памятка выполнения дыхательных упражнений дома. Данная форма работы позволила родителям приобрести практические навыки использования дыхательной гимнастики.

**Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:**

·        положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;

·        способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных
регуляций со стороны центральной нервной системы;

·        улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание;

·        способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,

·        восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, устранению
местных застойных явлений;

·        налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;

·        исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;

·        повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет
нервно-психическое состояние у больных.

**Дыхательная гимнастика обладает преимуществом:**

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба,
бег.

2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.

3. Гимнастика  положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная  - в работу включаются все мышцы.

4. Гимнастика доступна всем людям.

5. Для  занятий гимнастикой  не требуется особых условий - специальной
одежды (спортивный костюм, кроссовки и т.д.), помещения и прочих.

 6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.

 7.Дает хороший эффект для  тренировки мышечной системы дыхательного

      аппарата и  грудной клетке.

 8. Гимнастика  показана и взрослым, и детям.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток,  в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях

на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях,

Дыхательную гимнастику можно выполняется как в покое, так и при ходьбе.

**Особенности 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. Например, для тренировки предельно активного и шумного, резкого и короткого вдоха можно дать детям игровые задания: “Гарью пахнет! Откуда? Тревога! Нюхайте!” или “Нюхайте быстро, как хлопок в ладони!”. “Накачивайте легкие как шины!” и так далее. Все упражнения имеют игровые названия, например “Кошка”, “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. Поэтому убеждаем детей делать упражнения комплекса и дома, и в выходные, и в праздничные дни.

Таким образом, использование дыхательной гимнастики, как средство оздоровления в работе с детьми дошкольного возраста создает возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы. Только при совместном овладении педагогами и родителями элементов дыхательной гимнастики дает положительный результат в оздоровлении ребенка не только на физическое развитие, но и на резистентность (иммунитет) организма в целом.