

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества № 4»**

**Методическая разработка
«Игровые упражнения для дыхательной гимнастики»**

**Выполнила: Денисенко Н.Е.
педагог дополнительного
образования**

Красноярск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Актуальность
3. Новизна
4. Методика проведения игровой дыхательной гимнастики с обучающимися дошкольного возраста.
5. Польза дыхательной гимнастики для обучающихся
6. Ожидаемые результаты
7. Список использованных источников литературы.

ВВЕДЕНИЕ

Данная методическая разработка составлена на комплексе упражнений дыхательной гимнастики, о котором можно и нужно сказать очень много добрых слов.

С помощью нескольких, поразительно простых динамических дыхательных упражнений можно существенно снизить риск развития болезней, обрести небывало крепкое здоровье и наполнить свой организм благотворной жизненной силой.

Представители традиционной и народной медицины давно сошлись во мнении, что именно дыхательная гимнастика способна нормализовать здоровье, укрепить иммунитет, улучшить кровообращение, ускорить обменные процессы, а также избавить от хронических заболеваний.

Кроме того, если регулярно заниматься дыхательной гимнастикой, меньше подвержены влиянию внешних факторов и реже испытывают стресс и нервное напряжение, так как правильное дыхание помогает стабилизировать эмоциональное состояние.

Актуальность

За последние годы состояние здоровья детей на Крайнем Севере прогрессивно ухудшается. На сегодняшний день, по данным Научного Центра Здоровья детей РАМП, в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3 группу здоровья. Причин роста заболеваний множество. Это плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Развитие детей и ухудшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных учреждениях – одна из актуальных задач современной педагогики.

Легендарные врачи античного мира Гиппократ, Асклепиад, Геродикос, Гален, Цельс и другие широко рекомендовали для восстановления здоровья и просветления ума с физическими упражнениями и водными процедурами и дыхательные техники. Дыхательные техники были инструментом, позволяющим достичь полного физического и духовного совершенства.

Изучением правильного дыхания занимались Бутейко.К.П., Кокосов.А.В., Черемнов.В.С., Малахов.Г.П., Хван.Ю., школа Сам Чон До., Норбеков.. Порфирий Иванов.. Стрельникова. А.Н.

Выполнение гимнастики помогает выдерживать напряженный режим жизни, справляться с перегрузками и утомлением, не болеть.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в деятельность образовательных учреждений требует новых нестандартных подходов к оздоровлению обучающихся, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Цель:

– профилактика простудных заболеваний, сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся в ДО через внедрение упражнений дыхательной гимнастики.

Задачи:

-научить правильного выполнения оздоравливающего игрового упражнения дыхательной гимнастики;

-овладеть дыхательной гимнастикой навыками согласовывания дыхания с выполнением упражнений, активизировать иммунные силы организма;

– развивать интерес у обучающихся и их родителей к оздоровительным технологиям;

-побуждать в обучающихся желание выполнять с настроением дыхательные упражнения, учитывая их пользу для здоровья;

Гипотеза

– гимнастика является эффективным средством по формированию правильного дыхания детей дошкольного возраста.

Технологичность

-данный комплекс может быть использован в любом дополнительном образовательном учреждении.

Новизна

Дыхательные упражнения помогают обучающимся в игровой форме решать проблемы, связанные со снижением заболеваний. Оздоровление обучающихся посредством дыхательной гимнастики подробно и последовательно знакомит с целями, задачами и упражнениями дыхательной гимнастики посредством движений и коротких глубоких шумных вдохов через нос. Всем взрослым, кто внимательно отнесется к этому, я уверена, он поможет укрепить здоровье дошкольников.

▪ Методика проведения игровой дыхательной гимнастики обучающимися дошкольного возраста

Дыхательной гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей, причем в разное время дня и в любом месте.

Проводя дыхательную гимнастику с группой обучающихся, я учитываю самочувствие и состояние каждого обучающегося: при необходимости чаще делаю паузы, сменяю темп выполнения на чуть более медленный и т.д. Или разрешаю ослабленному (или “новенькому”) ребенку не делать упражнения вместе со всеми и если есть возможность, занимаюсь с ним индивидуально.

Необходимо иметь в виду, что качественное выполнение движений получается не сразу, а вырабатывается по мере тренировки. Не надо бояться, если этот процесс затянется. Рано или поздно правильные движения будут автоматизированы. Но с самого начала необходимо выработать необходимый темп, ритм.

Для того чтобы улучшилось качество выполнения движений, во время занятий с обучающимися не только “руковожу”, то есть считаю вслух и задаю ритм и темп, но и время от времени делаю упражнения вместе с ними. Тогда все, включая меня, считают про себя, и вдох взрослого может стать даже лучшим ориентиром для обучающихся, чем счет.

Данный вид дыхательной гимнастики рекомендован всем обучающимся как метод профилактики.

Мною был подобран комплекс игровых дыхательных упражнений.

Данный комплекс провожу без использования оборудования, в проветренной комнате, форма для обучающихся танцевальная. Для достижения большего эффекта планирую использовать данный комплекс во время партерной гимнастики и танцевальной разминки.

Проведение комплексов дыхательной гимнастики показало, что:

упражнения были интересны и выполняли они их с бодрым настроением; «Воздушный шарик», «Бегемотик», «Птичка», «Мыльный пузырь», «Погружение под воду»,

«Дыхание одной ноздрей», «Глубокое очищение», «Восстановление дыхания», «Укрепление лёгких», «Занятие для спортсменов».

Я всегда учитываю нагрузку в зависимости от физического состояния обучающегося, упражнения прошу закреплять дома под руководством родителей, которые должны сами правильно делать дыхательные упражнения, для этого размещаю в родительском чате комплекс упражнений, для занятий дома.

Упражнения для дыхательной гимнастики

Упражнения для детей разного возраста. Комплекс упражнений для детей разных возрастов различен. Младшим обучающимся будет легче выполнять занятия в игровой форме, их необходимо привлечь к процессу и заинтересовать.

Дети постарше могут более осознанно подойти к гимнастике — упражнения можно проводить в спокойной обстановке, прислушиваясь к своему организму.

Дыхательные упражнения для младших обучающихся

«Воздушный шарик»

Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.

«Бегемотик»

Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова: «Сели бегемотики, потрогали животики. Животики раздуваются (при этом происходит вдох), А затем животики сдуваются (выдох)».

«Птички»

Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».

«Мыльный пузырь»

Дети становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границами которого стали они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый подбадривает: «Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!» Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: «Пузырь лопнул!» Дети разбегаются в разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки).

«Погружение под воду»

Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками важно!

Очень полезно надувать мыльные пузыри и воздушные шарики, дуть на одуванчики и перышки. Это способствует развитию регулирования тонкого выхода.

Дыхательные упражнения для старших обучающихся.

«Дыхание одной ноздрей»

Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга. Встать прямо, тело расслаблено. Закрывать левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.

«Глубокое очищение»

Проводить в любом удобном положении — сидя, лежа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

«Восстановление дыхания»

Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.

«Укрепление легких»

Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.

«Занятие для спортсменов»

Принять положение упор лежа на гимнастической скамейке. Медленно вдохнуть через нос и задержать дыхание. Медленно перевести тело в положение высокой планки, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Вернуться в исходное положение и медленно выдохнуть весь воздух из легких.

- **Польза дыхательной гимнастики для обучающихся**

Игровая дыхательная гимнастика представляет собой группу универсальных упражнений, направленных на стабилизацию тонуса организма, улучшению протекания процессов газообмена, увеличению метаболизма. И соответственно, происходит нормализация общего состояния организма и лечение заболеваний, преимущественно дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы.

Также полностью исключен риск получения травм вследствие неосторожности, ведь дыхательная гимнастика не несет сосредоточенной нагрузки на определенные группы мышц, что делает ее универсальным видом упражнений. Вследствие этого, дыхательная гимнастика приобретает все больше и больше последователей, использующих данную методику для решения своих недугов и поднятия жизненного тонуса.

Результаты занятий дыхательной гимнастикой не требуют больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Именно поэтому я решила использовать методику дыхательных упражнений простудных заболеваний.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у обучающихся за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Ожидаемые результаты

- снижение простудных заболеваний у обучающихся;
- повышение педагогической компетентности педагогов и родителей в оздоровительной работе с обучающимися;
- положительная психологическая адаптация к новой оздоровительной методике;
- изменение отношения обучающихся к сохранению своего здоровья;
- использование здоровьесберегающих технологий в семье.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Перегудова Н.В. Дыхательная гимнастика как средство общей выносливости и иммунитета//Инновационная наука, №10-3; 2015 г.
2. Савельева И.Е. Дыхательная гимнастика//Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, №7; 2013г.
3. Фаттахов Ф. Б. Влияние дыхательной гимнастики на тонус организма// Педагогическое мастерство: материалы VIII междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2016 г.). — М.: Буки-Веди, 2016г.
4. Шабунова А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика/ А. А. Шабунова // Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010 г.
5. Щетинин М.Н. Методика дыхания Стерльниковой//АСТ, 2016г.
Электронный ресурс (http://duc.my1.ru/Doc1/forma_4-rezultativnost_dejatelnosti_pedagogichesko.pdf)