

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №168
(МБДОУ – детский сад № 168)

Адрес: 620057 г.Екатеринбург, ул. Ульяновская, д.14, г. Екатеринбург, ул. Каширская, д. 77,
телефон: (343) 306-50-21, 301-21-69 (факс), e-mail: doy168@mail.ru, сайт: 168.tvoysadik.ru

Утверждаю:

Заведующий

«18» августа 2023 г.

Т.Н. Салимова



**Консультация для родителей средней группы на тему
«Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»**

Составитель: воспитатель,
Гладкова Татьяна Александровна
МБДОУ – детский сад № 168

Тема консультации: «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»

Цель консультации: повышение уровня родительской осведомленности в таком явлении, как дыхательная гимнастика в пределах исполнения детского сада, домашнего быта.

Задачи:

1. Продемонстрировать обоснованность физиологической и интеллектуальной важности вопроса действенности дыхательной гимнастики у детей;
2. Предложить варианты исполнения дыхательных упражнений;
3. Обучить родителей правильному исполнению дыхательной гимнастики

Результат: повышение уровня компетентности родителей в вопросе актуальности применения в жизни ребёнка дыхательных упражнений; обогащение посредством родителей предметно-пространственной среды группы играми-тренажерами на дыхание «Мельница», «Воздушная карусель».

Ход консультации:

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, в частности и на состояние здоровья в целом. Поэтому педагогам необходимо большое внимание дыхательным упражнениям на занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. 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.

Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода. Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислоты 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.

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, кровоснабжения, 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, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

Дыхательная гимнастика обладает преимуществами:

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание - особенно.
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, спортивного костюма, кроссовки и т. д. Помещения и прочего.
6. Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.
7. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки.
8. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, проведении утренней гимнастики, подвижных играх на прогулке, беседах, проведении физкультминуток, различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, выполнении звуковых дыхательных упражнений на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждения.

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!».

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.

Основные правила успешного овладения дыхательной гимнастикой:

1. Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
2. Выдох должен быть длительным, плавным.
3. Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями)
4. Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
5. Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.
6. Через несколько занятий усложните упражнения: во время выдоха пусть язык лежит на нижней губе.

Варианты дыхательной гимнастики:

- **Листопад:**

Вырежьте из тонкой цветной бумаги желтого и красного цветов осенние листья: дубовые, кленовые, березовые (можно использовать настоящие листья деревьев). Предложите ребенку устроить листопад дома, сдувая листочки аналогично снежинкам с ладони.

- **Бабочка**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с малышом русскую народную поговорку:

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки-

На березовой ветке!

Затем предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

- **Кораблик**

Пуская бумажный кораблик в тазу с водой, объясните малышу, что для того, чтобы кораблик двигался, на него нужно дуть плавно и длительно. Заканчивая игру, произнесите вместе с ребенком:

Ветер, ветерок,

Натяни парусок!

Кораблик гони

До Волги-реки!

(Русская народная поговорка)

- ***Живые предметы***

Возьмите любой карандаш или деревянную катушку от использованных ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность (например, поверхность стола). Предложите ребенку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

- ***Шторм в стакане***

Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

