Консультация для родителей и педагогов детского сада



Составила – инструктор

по физической культуре

МБДОУ №339

Шанаурина З.М.

Екатеринбург

**Пояснительная записка**

***От здоровья, жизнерадостности детей***

***зависит их духовная***

***жизнь, мировоззрение, умственное развитие ,***

***прочность знаний, вера в свои силы…***

***В.А.Сухомлинский***

Дыхание является важнейшим физиологическим процессом организма, обеспечивающим энергетический обмен в клетках. Существует несколько вариантов и типов дыхания, в которых смешиваются два разных понятия: дыхательная гимнастика и повседневное дыхание.

**Целью** дыхательной гимнастики является совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка механизмов или составных компонентов дыхательного акта, с помощью специальных упражнений. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения. В результате систематических тренировок вырабатывается привычка к определенной механике и типу дыхания в повседневной жизни. При этом закрепляется умение использовать различные варианты и типы дыхания в зависимости от стоящей перед организмом задачи (физическая работа, волнение, утомление, болезнь)

**Задачи:**

* формирование у дошкольников бережного отношения к своему здоровью;
* выработка у ребят понимания значимости здоровья,
* формирования навыка диафрагмального типа дыхания, как одного из способов сознательного управления дыхательной функцией.

Очень важно научить детей дышать правильно, экономично и целесообразно, применяя различные традиционные и нетрадиционные системы дыхания.

Дыхательная гимнастика по методу **А.Н. Стрельниковой** - основана на динамических дыхательных упражнениях, сопровождающих движениями рук, ног, туловища и способна восстанавливать нарушенное носовое дыхание, улучшать дренажную функцию легких, устранять застойные явления в легких, укреплять сердечнососудистую систему, повысить тонус организма и его сопротивляемость к инфекциям.

Выполняя дыхательные упражнения по методике **А.Н. Стрельниковой**, следует соблюдать следующие **правила:**

1. Думать только о вдохе, тренировать только его. Вдох должен быть шумным, резким и коротким (наподобие хлопка)
2. Выдох должен происходить после каждого вдоха самостоятельно, и, желательно, через рот. Не надо задерживать и выталкивать выдох. Шумного выдоха не должно быть.
3. Вдох делается одновременно с движениями. Все вдохи – движения надо делать в темпе-ритме строевого шага.
4. Счет в данной гимнастике делается только на 8 (восьмерками).
5. Дыхательные упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.
6. Осваивать технику дыхательных упражнений лучше в положении сидя, откинувшись на спинку стула, ладони на живот. Нужно сделать короткий резкий вдох в живот так, чтобы передняя стенка живота «вытолкнула» ладони рук вперед. После чего спокойно выпустить воздух, лучше через рот, не помогая выдоху, не втягивая живот. При правильном выполнении вдоха ноздри сужаются и появляется характерный звук – «шмыганье» носом, как при насморке. Подышать так нужно 1-2 минуты, выполняя 16-18 вдохов-выдохов за минуту.

**Перспективный план дыхательных упражнений:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Младший дошкольный возраст** | **Старший дошкольный возраст** |
| *«Знакомство»* | *«Ветер, ветерок, ветрище»* |
| *«Сосед»* | *«Медвежонок в берлоге»* |
| *«Ураган»* | *«Сосчитай мячи»* |
| *«Свеча»* | *«Колобок»* |
| *«Мыльные пузыри»* | *«Кошка»* |
| *«Баян»* | *«Заячьи бега»* |
| *«Геометрические фигуры»* | *«Насос»* |
| *«Три свечи»* | *«Пожарники»* |
| *«Морской бой»* | *«Ёжики»* |
| *«Веточка»* | *«Покачай игрушку на животе»* |
| *«Насос»* | *«Чайка»* |
| *«Холодно-тепло»* | *«Страшный сон мышонка»* |
| *«Струна»* | *«Гармошка»* |
| *«Певец»* | *«Шарик»* |
| *Геометрические фигуры 2* | *«Ловцы жемчуга»* |
|  | *«Поиграй со светлячками»* |

**«Ветер, ветерок, ветрище»**

**Цель:** Формировать направленность и силу выдоха.

**Описание:** Дети дуют на подвесные звуковые мобайлы, изображая ветер разной интенсивности.

**«Медвежонок в берлоге»**

**Цель:** Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.

**Описание:** Дети ложатся в сухой бассейн-берлогу, удобно устраиваются на разбросанных в нем мячах и поворачиваются с боку на бок.

**Педагог:** *Медведь в берлоге сладко спит*

*И шумно, на весь лес сопит.*

Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.

**«Сосчитай мячи»**

**Цель:** Упражнять правильное речевое дыхание.

**Описание:** Красные, желтые мячики рассыпаны по полу перед детьми. Дети наклоняясь, делают шумный вдох носом. На выдохе они поднимают мячики, считают их и кладут в бассейн.

**«Колобок»**

**Цель:** Формировать плавность и амплитуду движения мышц шеи.

**Описание:** Дети сидят на мячах гигантах.

**Педагог:** *Покатился колобок*

*с левого на правый бок*

*А потом на спинке,*

*Будто по тропинке.*

Дети совершают круговые вращения головой, затем расслабляют мышцы шеи.

**«Отдых»**

**Цель:** Учить расслаблять мышцы шеи и плечевого пояса.

**Описание:** Дети сидят на мячах-гигантах, широкорасставив ноги, держа руки вдоль туловища, и отдыхают, опустив голову на грудь. Педагог осуществляет контроль за качеством расслабления детей.

**«Кошка»**

**Цель:** Совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка механизмов дыхательного акта.

**Описание:** встать прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены. Сделать короткий шумный вдох. Возвратиться в и.п., делая свободный пассивный выдох.

**«Заячьи бега»**

**Цель:** Стимулировать глубокое, частое дыхание.

**Описание:** Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.

**«Насос»**

**Цель:** Тренировать дыхательную мускулатуру.

**Описание**: Дети стоят и опираются прямыми руками о мячи –гиганты. На шумном резком вдохе они надавливают на мяч, на произвольном выдохе возвращаются в исходное положение.

**«Пожарники»**

**Цель:** Тренировать короткий шумный резкий вдох, укреплять мышцы шеи.

**Описание:** Дети сидят на мячах-гигантах, опираясь на них руками, спина прямая. На резком вдохе они поворачивают головы вправо, делают произвольной выдох и поворачивают головы прямо, затем поворачивают движения, но уже в другую сторону.

**«Ёжики»**

**Цель:** Формировать силу и точность движения. Осуществлять массаж мышц спины.

**Описание:** Дети-Ёжики бегут по залу, фырчат: «ф-ф-ф».По сигналу педагога они сворачиваются клубочком на массажных ковриках и сгруппировываются.

**«Покачай игрушку на животе»**

**Описание:** Дети лежат в сухом бассейне на спине.

**Цель:** Укреплять мышцы живота. Способствовать активному вдоху и выдоху Небольшую игрушку они помещают на живот. На шумном вдохе дети поднимают игрушку животом, на произвольном выдохе опускают её.

**«Чайка»**

**Цель:** Учить глубокому, спокойному вдоху, согласовывать ритм дыхания с движениями рук.

**Описание**: Дети лежат в сухом бассейне на спине.

**Педагог:**

Спокойно на спине лежу, Как чайка, медленно летаю. Ладонями в воде скольжу: Вверх-вдох, на выдох- опускаю

Дети поднимают через стороны руки вверх, скользят ладонями по лежащим в бассейне мячам; делают вдох, выдох, опуская руки через стороны вниз.

**«Страшный сон мышонка»**

**Цель:** Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.

**Описание:** В норе (сухом бассейне) спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.

**Педагог:** Как дышит мышка-крошка, Коль снится злая кошка?»

Дети дышат поверхностно и учащенно.

**«Гармошка»**

**Цель:** Автоматизировать нижнедиафрагмальное дыхание.

**Описание**: Дети держат перед собой мячи-гиганты и сдавливают их руками на шумном вдохе, затем делают произвольной выдох и возвращаются в исходное положение.

**«Шарик»**

**Цель:** Отрабатывать нижнедиафрагмальное дыхание и длительность выдоха.

**Описание:** Дети сидят на мячах-гигантах, расставив ноги и держа руки на животе. На вдох они надувают живот, на выдох втягивают, слегка надавливая на него руками.

**«Ловцы жемчуга»**

**Цель:** Упражнять в задержке дыхания.

**Описание:** На дне сухого бассейна лежит воображаемая ракушка с жемчужиной. Дети должны задержать дыхание и достать жемчужину со дна бассейна, разгребая руками мячики.

**«Поиграй со светлячками»**

**Цель:** Отрабатывать ритм и темп дыхания.

**Описание:** Педагог включает светящуюся нить. Дети делают ритмичные вдохи и выдохи в соответствии с режимом мигания огоньков на нити.