

Проектная деятельность в ДОУ

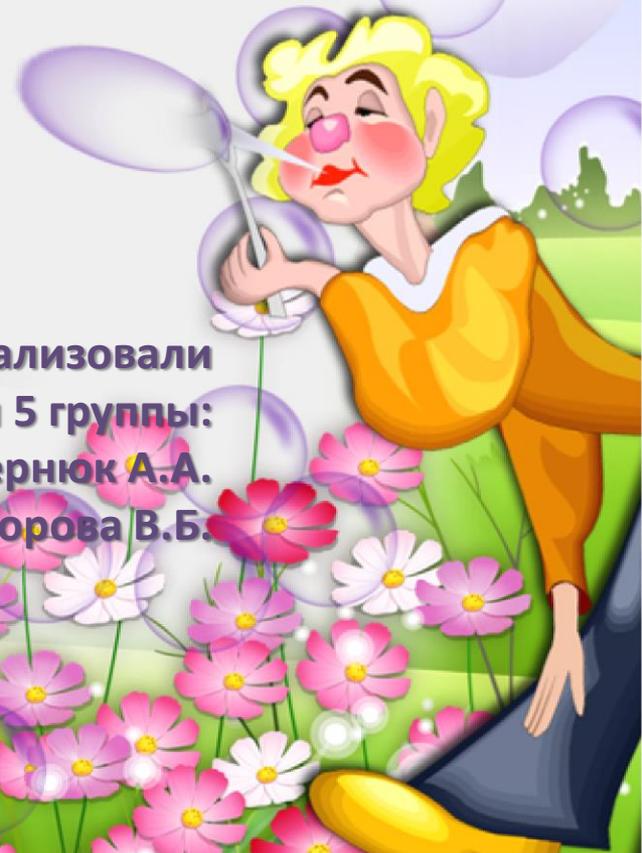
На тему:

Дыхательная гимнастика

Подготовили и реализовали
воспитатели 5 группы:

Нагернюк А.А.

Прохорова В.Б.



Актуальность:

Дыхание, как “опора жизни”, влияет на все физиологические процессы, происходящие в организме, на физическое и психическое состояние, умственную деятельность. Управлять своим организмом с помощью дыхания учились еще древние мудрецы. В наши дни продолжают поиски методик дыхания при различных заболеваниях. Для реабилитации больных респираторным аллергозом, бронхиальной астмой разработаны и обоснованы методики профессора С.В.Хрущева, Ю.П.Жоховой.

Методика А.Н.Стрельниковой предложена для лечения ларингитов и ларинготрахеитов. Циркуляторное дыхание по Малахову, способ Бутейко признаны и используются как методики исцеления дыханием и могут быть неотъемлемой частью оздоровительной программы.



Цель:

**Используя
упражнения
гимнастики
детей**

**игровые
дыхательной
оздоровить**



Задачи:

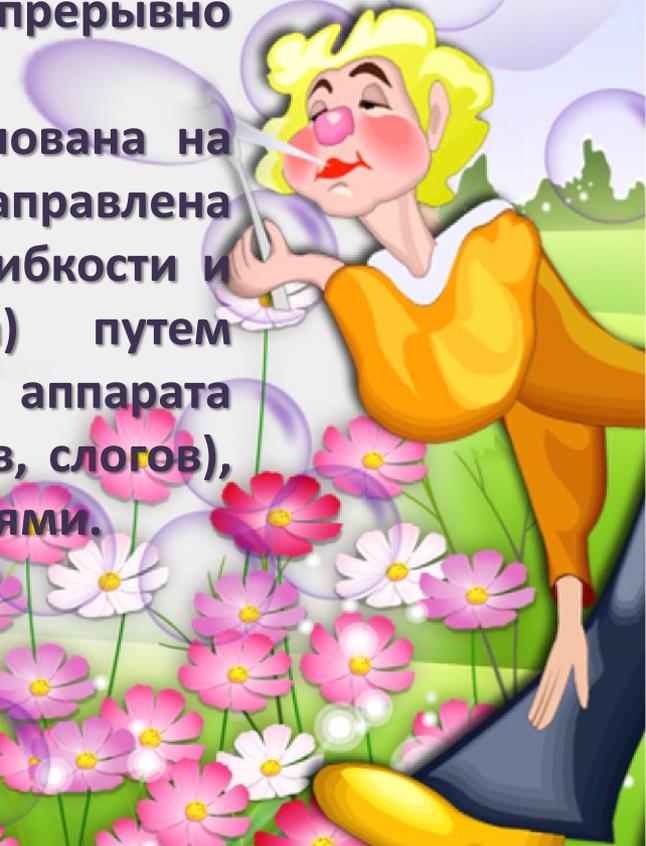
- Повысить общий жизненный тонус ребенка и сопротивляемость, закаленность и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- Развить дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшить лимфо и кровообращения в легких, улучшить деятельность сердечно – сосудистой системы и кровообращения.
- Постановка правильного дыхания для формирования чёткого звукопроизношения и постановки нужных звуков,
- Снизить напряжение и мотивировать детей к занятиям через игровые упражнения.



Медицинская справка

Дыхание - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время. Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Система дыхательных упражнений основана на физиологических особенностях дыхания и направлена на развитие дыхательного аппарата (его гибкости и эластичности, увеличение его объема) путем тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, фраз, слов, слогов), сочетающейся с соответствующими движениями.



Каким же бывает дыхание?



Нижнее или
успокаивающее
(брюшное,
диафрагмальное)
дыхание

Среднее или
укрепляющее дыхание

Верхнее или радостное
дыхание

Грудное или верхнерёберное дыхание

Полное или гармоничное, нормальное (грудобрюшное, диафрагмально-рёберное) дыхание

В нем участвуют нижние отделы легких. На вдохе живот выпячивается, на выдохе опускается. Грудная клетка остается неподвижной.

В нем участвуют средние отделы легких. На вдохе грудная клетка расширяется, на выдохе сужается. Живот остается неподвижным.

В нем участвуют верхние отделы легких. На вдохе грудная клетка поднимается вверх, на выдохе грудная клетка опускается. Живот остается неподвижным, грудная клетка не расширяется.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Дышать надо с удовольствием, т.к. положительные эмоции сами по себе имеют значительный, оздоровительный эффект.
2. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.
3. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом.
4. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.
5. Дышать надо носом.



**Каждое дыхательное упражнение
состоит из 6 последовательных этапов:**

- 1. Принять позу и зафиксировать её.**
- 2. Расслабиться;**
- 3. Сосредоточиться на предстоящем упражнении, обдумать его основные элементы;**
- 4. Сделать глубокий вдох;**
- 5. Выполнить дыхательное упражнение;**
- 6. Отдохнуть после упражнения, сменив позу.**



Важно помнить

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка 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

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха не выше 17°C, желательно в утренние часы (не ранее чем через час после приема пищи). Продолжительность занятий от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий.



Оборудование для дыхательной гимнастики



- ❖ Ветерок, вертушки
- ❖ Дудочка
- ❖ Воздушные шары
- ❖ Ватные шарики (перышки)
- ❖ Облегченные шарики
- ❖ Мыльные пузыри
- ❖ Трубочки для коктейлей
- ❖ Карандаши
- ❖ Катушки ниток
- ❖ Свистульки, свисток
- ❖ Вода (в тазу или ванной)



Как оно работает или инструктаж



Занимательные упражнения, игры для дыхательной гимнастики

1. Игры с шариком

- “Футбол”



“Дуй сильнее”-



2. Игры с вертушками

Важно следить затем, чтобы ребёнок, подув на вертушку 2-3 раза, отдохнул (во избежание головокружения)



3. Воздушные шарик



Помните: предметы для дыхательных упражнений (воздушные шарик, коктейльные трубочки), должны быть одноразовыми.



4.Игры с водой ("Плыви, Кораблик", "Волны")



5. Мыльные пузыри



6. Игры 2 в 1

Дыхательная гимнастика и арт-терапия



Рисуем цветными
мыльными пузырями





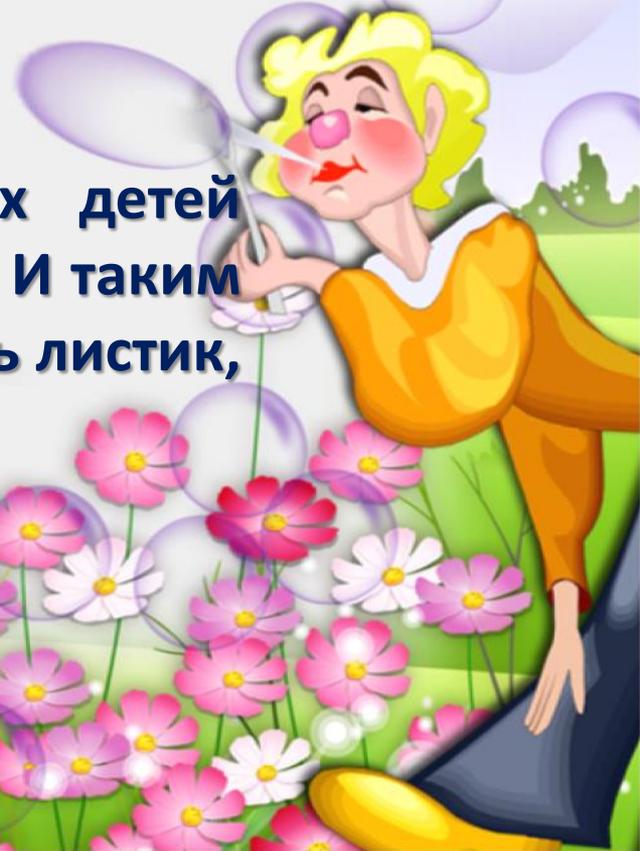
Рисуем деревья струей воздуха



7. Дыхательные игры на природе

- ❖ “Понюхай цветок”
- ❖ “Одуванчик”

Важно помнить, что у некоторых детей может быть аллергическая реакция. И таким деткам можно предложить понюхать листик, травинку.



Детей очень увлекают игры с подобными игрушками, так как они яркие и красочные, играя с ними, можно пошуметь, пошалить, устроить соревнование, то есть внести соревновательный элемент (например, “Чей пузырь больше?”, “Чей пузырь дольше летит?”, “Кто больше забьет голов?”, “Чей ветерок дольше крутится?”) и при этом работать над дыханием, оздоравливая свой организм.



**Дышите на здоровье!
Спасибо за внимание!**

Использован материал из методического пособия для логопедов:
Воробьева Т.А., Воробьева П.А. Дыхание и речь: Работа над дыханием в
комплексной методике коррекции звукопроизношения. -
СПб.:Издательский Дом "Литера", 2014.

