

Консультация для родителей «Рекомендации по дыхательной гимнастике в ДОУ»

Консультацию подготовил воспитатель: Чернова В.В.

Методические рекомендации в развитии дыхательной гимнастики для дошкольников.

Изучив и проанализировав оздоровительно-воспитательную технологию «Здоровый дошкольник» Егорова Б. Б. коллектив МОУ «Инженерно-технологический лицей» дошкольного отделения принял решение апробировать взаимодействие совместной работы педагогов с детьми в группах и с семьями воспитанников по направлению «Реализация оздоровительно-воспитательной технологии «Здоровый дошкольник».

Сохранение и укрепление здоровья детей — ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени - дошкольного образования. Для достижения этой задачи в В нашем дошкольном отделении используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания в нашем детском саду заслуживает дыхательная гимнастика.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие основные правила:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

Использование дыхательных упражнений ежедневно педагогами включаются в комплексы утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики после сна, на ООД по физическому развитию, плаванию и физкультминутках во время проведения организованной образовательной деятельности; на прогулке.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Педагогами были введены три ступени связанные между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

В первой ступени больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстанавливающему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Вторая ступень направлена на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Третья ступень в основном направлена на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три ступени необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждой ступени количество дней можно увеличить.)

Проводимые в дошкольном отделении регулярные занятия дыхательными упражнениями и плаванием благоприятно воздействуют на состояние функциональной системы дыхания и здоровье дошкольников. Очень важно, что при этом одновременно происходит и закаливание организма. В нашем исследовании в качестве разминки использовались разнообразные сочетания дыхательных упражнений и активных движений на воде в бассейне, что стимулирует центральную нервную систему и ведёт к повышению выносливости дыхательных мышц.

В нашем ДО воспитателями активно практикуется не только дыхательная гимнастика, а также мы используем пальчиковые игры. Пальчиковые игры – это веселые упражнения для пальчиков и ручек, инсценировка с их помощью каких-либо стихотворений, историй, сказок.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны для детей, причем любого возраста, для общего развития.

Мы хотим поделиться своим опытом постепенного внедрения в жизнь детей (начиная с самого младшего возраста) пальчиковых игр. Стараемся вовлекать родителей, проводя совместные консультации, игровые презентации, создание игр и карточек для развития в домашних условиях.

Самое главное не принуждать детей и не ставить сложных задач, ведь это просто игра, хотя и дающая поразительный результат, если все делать поэтапно и систематично. Начиная с новорожденного возраста, родители непроизвольно проводят некоторые виды пальчиковых игр: вкладывают свои пальцы в зажатые кулачки малыша, делая массаж кистей и пальчиков, малыш непроизвольно копирует движения родителей, все это очень хорошо влияет на развитие ребенка.

Перед внедрением новой пальчиковой игры, наши педагоги всегда обсуждают ее с детьми, стараются вводить только тематические стишки, потешки, не отходя от планирования, так детям легче запоминать слова игры. Много зависит от увлеченности педагога, детки очень чувствуют заинтересованность воспитателя в процессе, мы всегда выполняем движения вместе с ними, при этом педагог следит за правильной постановкой рук, стараемся добиться, чтобы ребенок выполнял упражнения без напряжения мышц, чтобы процесс приносил ему легкость и радость. Рекомендуем повторять занятие в течении дня по два, три раза, причем каждое упражнение делать сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе.

Воспитателями нашего сада был разработан и осуществлен проект по составлению спортивного генеалогического дерева, который направлен на формирование у дошкольников потребности к здоровому образу жизни в соответствии с ФГОС в совместной работе с семьей и основывается на физиологических, психолого-педагогических особенностях детей дошкольного возраста. Работа осуществлялась в двух направлениях:

совместная и индивидуальная работа с семьями воспитанников по достижению результатов о спортивных достижениях;

работа с воспитанниками группы в процессе воспитательно-образовательной работы.

Источник:<https://www.maam.ru/detskijsad/rekomendaci-po-dyhatelnoi-gimnastike-v-doshkolnyh-otdelenijah.html>