

**Борисова Оксана Александровна,**

*инструктор по физической культуре,*

*МКОУ «Убинская средняя школа №1»,*

*структурное подразделение – детский сад «Гармония»,*

*с. Убинское, Новосибирская область, Россия*

## **ВОЛШЕБНЫЙ МИР ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

Меняется мир, преобразуя очень многое в нашей жизни. Вот эти изменения привели к всесторонним и масштабным изменениям в дошкольном образовании.

Не секрет, что ухудшается здоровье детей не только в нашем районе, но и на всей планете. Вижу ребят, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, деятельности органов дыхания, недостатком движения. А ведь потребность в движении изначально, как инстинкт, заложена в человеке природой. Поэтому хочется помочь моим воспитанникам не только сохранить, но и укрепить здоровье. И тут без взаимодействия с родителями воспитанников не обойтись. Совместными усилиями можем убедить детей в необходимости сохранить здоровье, как главную ценность жизни.

Автор статьи считает, что основные направления деятельности – это сохранение и стимулирование здоровья (дыхательная гимнастика) и обучение здоровому образу жизни (образовательная работа по развитию движений, проблемно-игровые и коммуникативные игры).

Конечно, традиционные формы организации деятельности по физической культуре будут существовать всегда. Но сейчас мы используем и нетрадиционные, которые очень любят воспитанники. Что это? Занятия-путешествия, например. А ещё наши дети обожают такие занятия, как сюжетные по литературным произведениям, игровые, театрализованные, игры по карточкам и схемам. Автору статьи особенно удаются интегрированные игры с презентацией, которые построены на упражнениях с элементами спорта, из нескольких подвижных игр, спортивных и танцевальных упражнений.

Дыхание в жизни маленького человека – необходимое условие правильного развития, хорошего роста. Именно ребёнка можно научить правильно дышать.

В чём суть дыхания? Объясняю детям: надо впустить воздух в лёгкие, насытить кровью лёгочные альвеолы. Они легко усваивают, что дыхание – это два акта. Первый – вдох: грудь расширяется, воздух проникает в лёгкие. Второй – выдох: лёгкие сжимаются и выталкивают воздух после того, как лёгкие возвращаются к своему обычному объёму. В игровой форме ребята усваивают это.

Я уже говорила, что здоровье сегодняшних детей вызывает тревогу. Они переутомляются, часто болеют, у ребят снижаются функциональные возможности. Что же ждёт в будущем таких детей? Проблемы. Чтобы их было как можно меньше, чтобы снизить заболеваемость в группах, мы широко используем гимнастику дыхания по Стрельниковой.

Положительное влияние этой гимнастики заметно: гимнастика профилактирует болезни, положительно воздействует на организм в целом. Хорошо, что эта гимнастика доступна всем – даже после первых занятий объём лёгких значительно увеличивается. А какой великолепный эффект даёт она для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки!

Дыхательная гимнастика для детей имеет особенности. Это – повышение жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости, устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы. Это и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких.

Мы провели начальную диагностику состояния здоровья детей в нашем садике (рис. 1).

О чём свидетельствуют наши исследования? Половина детей редко болеет. Часто болеющие дети с удовольствием стали посещать занятия по дыхательной гимнастике, которые проводят инструктор по физической культуре совместно с педагогами ДОУ.

За два учебных года (2014-2015 и 2015-2016) снизился уровень заболевания ангиной на четыре процента, ОРВИ – на пять, а другие – на четыре процента. Всё это – влияние занятий по физической культуре.

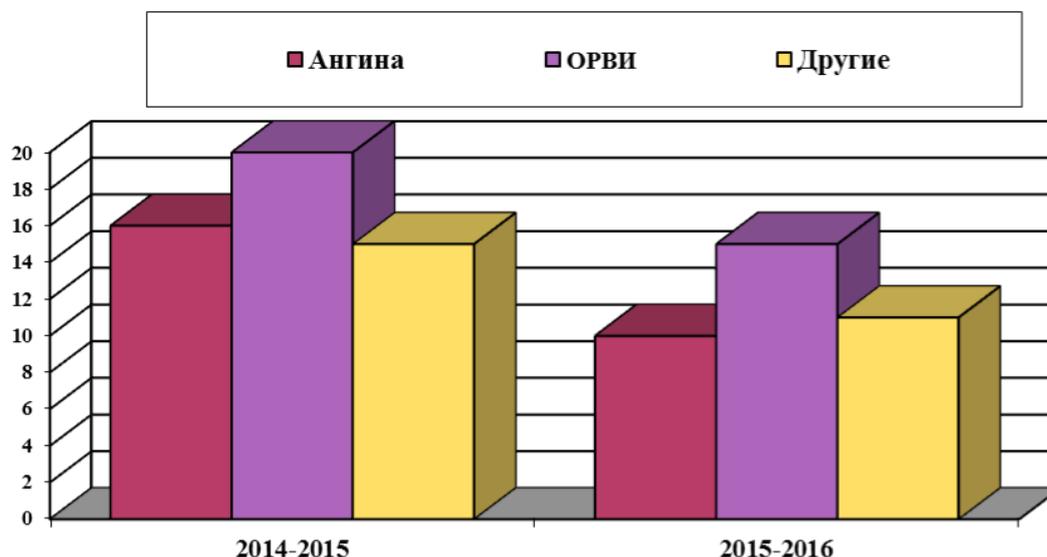


Рисунок 1 – Число заболевших детей в ДОУ, разные годы

Мы включали на занятиях тренировку согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем, использовали правильное чередование вдоха и выдоха. Мы развивали диафрагмально-брюшное дыхание, вырабатывали продолжительное чередование вдоха и выдоха, а также продолжительность речевого вдоха.

В нашем ДОУ стало системой включение дыхательной гимнастики Стрельниковой в режимные моменты образовательного процесса. Дети привыкли, что она присутствует на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, в беседах, подвижных играх, на физкультминутках, гимнастике пробуждения, во время активного отдыха и звуковых дыхательных упражнений.

Мы работаем коллективно. В ДОУ создано хорошее содружество музыкального руководителя, старшей медсестры, воспитателей, учителей физической культуры Убинской средней школы №1 и тренера детско-юношеской спортивной школы. Совместными усилиями с воспитателями и

родителями разработаны и отпечатаны, распространены пособия по правильному проведению дыхательной гимнастики Стрельниковой.

Трёхлетний опыт работы – срок немалый. Мы неоднократно представляли его результаты на педсоветах, методических объединениях, консультациях для родителей, открытых занятиях, мастер-классах для родителей, праздниках – Днях гимнастики, итоговых собраниях – «Днях открытых дверей», утренней гимнастике с участием родителей. Родители – наши помощники, и мы заинтересовываем мам и пап воспитанников в проведение «Дней открытых дверей», праздники здоровья, семейные спортивные праздники, командные мероприятия для мам и пап.

Что из себя представляют консультации для родителей? Это – рассказы об оздоровительных традициях в семье: ходьбе на лыжах, коньках, походах. Это – призыв к совместному чтению художественной литературы. Это – конкурсы фотографий, рисунков, презентаций, плакатов.

Такая многосторонняя деятельность по внедрению гимнастики Стрельниковой дала хорошие результаты. Прежде всего, конечно, повысилась компетентность педагогов в формировании здорового образа жизни у детей, занимающихся дыхательной гимнастикой. Дети с заинтересованностью подходят к элементам оздоровительных технологий посредством дыхательной гимнастики. Выросло количество семей, которые заинтересованы в приобщении к гимнастике Стрельниковой. Шире стал круг взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями, которые хотят, чтобы их дети занимались этими упражнениями не только в детском саду, но и дома. Но самое главное – в ДООУ пополняется методическая копилка по этой тематике.

Привожу ниже результаты работы по системе упражнений дыхательной гимнастики (рис. 2).

Дыхательные упражнения дети любят, ждут. И вот результат: к концу учебного года заболеваемость снизилась до 28 процентов. Радует динамика оздоровления детей в группах.

Итак, дыхательная гимнастика Стрельниковой – помощник современного человека. Именно она повышает качество нашей жизни. А это самое главное.

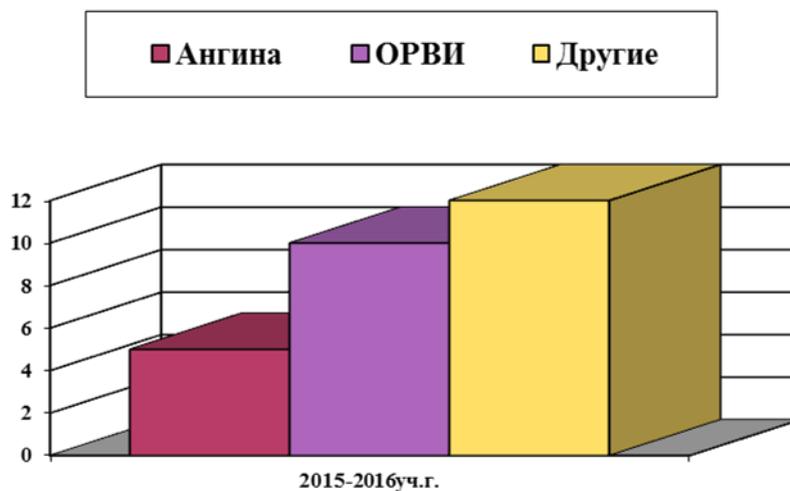


Рисунок 2 – Результаты работы по системе упражнений дыхательной гимнастики: количество заболевших детей, 2015-2016 уч. год

***Будете заботиться о своем дыхании - проживёте долго и счастливо!***

Сердцем к ним прикипаешь,  
Душу им отдаешь,  
От невзгод защищаешь  
И по жизни ведешь.  
Он дороже покоя,  
Всех богатств и утех,  
Он так дорого стоит –  
Детский радостный смех!

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей // Дошкольное воспитание и развитие. – 2007.
2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М.: Альманах «ФиС: Золотая Библиотека Здоровья», 2000. – 158 с.