**Отчет по теме самообразования «Привитие привычки к ЗОЖ через использование дыхательной гимнастики».**

Начиная с раннего детства, в результате целенаправленного педагогического воздействия, формируется физическое, психическое, социальное здоровье, другие качества, необходимые для всестороннего развития личности. Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в бережном отношении к своему здоровью в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социальных групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Увеличилось число ослабленных, часто и длительно болеющих детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые и ЛОР – заболевания.

Одним из целевых ориентиров ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного образования является следующий : у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, имеет начальные представления о ЗОЖ, воспринимает ЗОЖ как ценность. Поэтому для решения задачи сохранения и укрепления здоровья ребенка необходимо обеспечить оптимальный двигательный режим в детском саду, достаточное время в режиме дня для осуществления оздоровительных мероприятий.

Возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, его физическому развитию, формированию привычки здорового образа жизни.

Работая над проблемой сохранения и укрепления здоровья дошкольников в течение 6 лет, я использовала различные здоровьесберегающие технологии (проведение физкультурных досугов и праздников, подвижные игры, пальчиковые игры, логоритмическую гимнастику, гимнастику пробуждения и др.) , исходя из возраста детей и диагностических показателей. На 2016-2017 год мною была определена тема «Привитие привычки к ЗОЖ через использование дыхательной гимнастики». Выбор данной темы основан на результатах анализа заболеваемости детей, изучения поставленных диагнозов.

Сделать анализ заболеваемости и уточнить диагнозы

У детей 2—3 лет слабые дыхательные мышцы, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они укрепляют дыхательную мускулатуру, развивают подвижность грудной клетки, способствуют углублению дыхания и устойчивости ритма дыхания, увеличению жизненной емкости легких, атак же способствуют полноценному физическому развитию детей, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы, вызывают положительные эмоции при выполнении. Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, и на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Так в них не будет задерживаться «испорченный» воздух, а кровь будет получать необходимое количество кислорода.

Таким образом, мною была определена **цель**: повышение общего жизненного тонуса ребёнка, рост сопротивляемости, закалённости и устойчивости детского организма к заболеваниям дыхательной системы (ОРВИ, тонзилит).

В содержание работы я включила лишь отдельные дыхательные упражнения, игры, опираясь на возрастные и физиологические особенности детей. Дыхательная система детей несовершенна. Чем меньше ребенок, тем уже его дыхательные пути. Емкость легких у ребенка невелика, а потребность в кислороде большая, поэтому он часто и поверхностно дышит. В комплекс физкультурно- оздоровительных упражнений , в утреннюю гимнастику, в проживании режимных моментов включила элементарную дыхательную гимнастику. Упражнения дыхательной гимнастики распределила по сезонам, так как этот вид деятельности имел еще и образовательную направленность.

**Содержание работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Дыхательные упражнения | Примечания |
| Сентябрь | Подуем на листочки  Часики  Мышки пищат |  |
| Октябрь | Греем руки  Рубим дрова  Раздуваем костер |  |
| Ноябрь | Кашка кипит  Кто в домике живет?  Гуси летят |  |
| Декабрь | Снежная буря  Греем руки  Потягуши |  |
| Январь | Обнимашки  Хомячок  Снегопад |  |
| Февраль | Воет метель  Самолет |  |
| Март | Одуванчик  Весенний аромат  Кораблик |  |
| Апрель | Воздушные шары  Пузыри  На полянке |  |
| Май | Ветерок  Подыши одной ноздрей  Понюхаем цветы |  |
| Июнь | Птички  Гуси шипят  Вертушка |  |
| Июль | Пчелы  Ветерок |  |
| Август | Жуки  Собачка |  |

В процессе дыхательных упражнений воспитатель всегда призывает детей к подражанию. Единство оздоровительных и образовательных аспектов обеспечивало сочетание дыхательных и звуковых упражнений. Осенью, закрепляя знания о сезонных явлениях, в игровую деятельность мы включили дыхательную гимнастику на развитие носового дыхания «Подуем на листочки», «Часики». Ее воспитатель проводит в разных положениях: сидя, лежа, стоя. Сначала мы столкнулись с проблемой- дышать только носом было трудно. Поэтому время от времени делали вдох и ртом. Вдыхая и выдыхая воздух через нос, дети старались делать глубокие вдохи, увеличивая тем самым объем легких. Также отрабатывалось умение делать глубокий вдох носом и полный удлиненный выдох через рот. Сначала количество упражнений достигало 1-3 раза, а далее увеличивалось до пяти.

Подобную носовую гимнастику осенью можно проводить как в помещении, так и на прогулке. Через такие упражнения мы добивались восстановления функции дыхания, нарушенных болезнью; увеличения объема легких; профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Далее дыхательным упражнениям добавляются и простые движения рук и ног. Например, в упражнении «Мышки пищат» дети выполняют приседания, «Часики»- движения указательных пальцев. Все комплексы проводятся в игровой форме и вызывают у детей огромную радость. Малыши всегда готовы подражать любимым животным, изображать ветер, дождь и т.д.

Зимой дыхательная гимнастика, как правило, проводится в помещении детского сада, но при температуре -3-5 с мы стараемся упражнения по развитию носового дыхания и на прогулку. Знакомя детей с зимними видами спорта, воспитатель включает в работу дыхательные гимнастики «Лыжник». «На катке». Такие упражнения призваны тренировать навык правильного носового дыхания, формировать углубленный ритмичный вдох. Используя игры во время прогулки, при оттепели, мы способствуем закалке дыхательных путей. Воспитатель всегда напоминает детям о том, что зимой очень важно двигаться, чтобы не замерзнуть, вспоминает о том, как звери зимуют в лесу. Здесь уместна игра «Погреем ладошки», когда дети целенаправленно дуют теплой воздушной струей. При подражании таким зимним явлениям, как вьюга, метель к дыханию добавляется сила голоса (Например, вьюга воет- дети вытягивают губы трубочкой, тянут у-у-у).

Весной тематика дыхательных гимнастик ориентирована на пробуждении природы. С появлением первой зелени воспитатель предлагает насладиться тем, как свеж воздух («Понюхаем цветочки», «На полянке», «Подыши одной ноздрей», «Вертушка»). В процессе игр происходит укрепление мышц лица, формируется углубленный вдох, ритмичный глубокий выдох. Весной мы активно проводим дыхательную гимнастику на свежем воздухе. Особенно продуктивно идет индивидуальная работа, когда воспитатель на прогулке занимается с каждым ребенком, учит его правильной мимике, добивается согласованности движений всех задействованных частей тела. Так же на прогулку и в группу дети часто приносят воздушные шары и стараются их надувать. Такое упражнение сопровождается повышенным интересом к результату. Воспитатель помогает детям надуть воздушные шары и проводит подвижные игры с ними.

Летом возможностей проведения дыхательных гимнастик значительно расширяется. Через подражание всему живому (птицам, зверям, рыбам) воспитатель добивается согласования движений рук с дыхательными движениями грудной клетки («Птички», «Гуси шипят»). Так же широко используется звукоподражательное упражнение («Собачка», «Жуки», «Пчелы»). В таких играх происходит тренировка артикуляционного аппарата и развитие двигательной активности. На прогулках в летнее время мы широко используем игры с воздушными шарами и мыльными пузырями, которые позволяют организовать интересный отдых, способствуют созданию позитивного настроения в детском коллективе. Таким образом, проведение дыхательной гимнастики как средства оздоровления в работе с детьми 2-3 лет по физическому воспитанию создают возможность уменьшения заболеваний дыхательной системы.

В течение года изготовлены некоторые игровые пособия для проведения упражнений дыхательной гимнастики «Кто в домике живет?», «Самолеты», «Снежная буря», «Листопад»

Игровые упражнения дыхательной гимнастики

Греем руки

Исходная позиция: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладошками к лицу.

Вдох. Длительный выдох на руки.

Повторить 4—5 раз.

Рубим дрова

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опу­шены.

Руки поднять вверх — вдох. Наклониться вперед (имита­ция рубки дров) — выдох. Повторить 3 раза.

Каша кипит

Исходная позиция: сидя, одна рука лежит на животе, дру­гая — на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдо­хе громко произносить: «Ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

Раздуваем костер

Исходная позиция: сидя или стоя, руки опущены. Набрать воздух через нос — вдох. Медленно выдыхать че­рез нос — выдох. Повторить 3—4 раза.

Часики идут

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Размахивая прямыми руками вперед и назад произносить: «Тик-так».

Повторить 8—10 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Трубач играет на трубе

Исходная позиция: сидя или стоя, кисти рук сжаты в тру­бочку, руки подняты.

Вдох. Медленный выдох, громко произнося: «П-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Звонкий петушок

Исходная позиция: встать прямо, ноги врозь, руки опус­тить. Поднять руки через стороны — вдох; выдыхая хлопать руками по бедрам, произнося: «Ку-ка-ре-ку».

Веселый паровозик в пути

Ходьба по комнате, выполняя попеременные движения ру­ками (руки согнуты в локтях) и приговаривая: «Чух-чух-чух». Продолжительность 20—30 секунд.

Вырасти большой

Исходная позиция: стоя прямо, ноги вместе.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Произнести: «У-х-х-х»!

Повторить 4—5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Соблюдать устойчивое положение».

Гуси летят

Медленная ходьба по комнате. На вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить, произнося длительное: «Г-у-у v». Продолжительность 60 секунд.

Бросим мячик

Исходная позиция: стоя, мяч в опущенных руках.

Поднять руки вверх — вдох. Бросить мяч от груди вперед. При выдохе произносить длительное: «У-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Игры на развитие физиологического дыхания

Чья птичка дальше улетит

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Фигурки птичек, вырезанные из тонкой яркой бумаги разных цветов.

Одновременно играть могут несколько детей (по количе­ству птичек).

Птичек ставят на край стола. Если играют несколько де­тей, можно поставить столы в ряд.

Педагог предлагает малышам подойти к столу. Ребенок садится напротив птички, которая ему больше нравится. По сигналу воспитателя: «Птички полетели!» дети дуют на птичек.

По окончании игры взрослый и дети определяют, чья птич­ка дальше улетела.

Игра повторяется с следующей группой детей.

Указание: «Продвигать птичку можно только одним вы­дохом, руками помогать себе нельзя. Дуть несколько раз нельзя».

Одуванчики

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Одуванчики.

Игру лучше проводить на прогулке. Воспитатель дает в ру­ку малышу сорванный одуванчик. Если играют несколько де­тей, одуванчик дают каждому малышу.

По команде педагога: «Дуйте!» дети делают вдох и длитель­ный один выдох, сдувая пушинки с одуванчика. После вы­доха подводятся итоги — чей одуванчик облетел сильнее. Вновь звучит команда педагога, дети снова выполняют вы­дох. Подводятся итоги. Играют до тех пор, пока у всех де­тей с одуванчиков не облетят пушинки.

Надуй игрушку (воздушный шарик)

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Надувные маленькие игрушки или воздушные шарики.

Педагог предлагает каждому ребенку взять игрушку (ша­рик), которая больше всего понравилась. Дети надувают иг­рушки (шарики), делая вдох через нос и медленный выдох через рот.

Куда плывет кораблик

Цель. Развивать длительный плавный выдох.

Материал. Кораблики, сделанные из тонкой яркой бума­ги. Таз (ванночка) с водой.

Игру можно проводят в группе или на прогулке.

Кораблик ставят на воду. Педагог предлагает малышу по­дойти к тазу. Ребенок встает напротив кораблика. По сигна­лу педагога: «Плыви!» ребенок дует на кораблик — вдох. За­тем делает один длительный выдох. Взрослый ставит кораблик на прежнее место и снова предлагает подуть на него.