

**Дыхательная и звуковая гимнастики**

Цель  *«Дыхательной и звуковой гимнастики»* — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

      Дыхательная гимнастика способствует укреплению здоровья и взрослых, и детей. Она особенно полезна после физических упражнений, утренней зарядки, игр.

      Дыхательная и звуковая гимнастики – это профилактика простудных заболеваний.

Виды дыхательных упражнений:

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох.  Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой  (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки  «м — м — м — м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г — м — м — *м»,* на выдохе то же самоё, закрыть левую ноздрю.

5. Энергично произносить «п. — б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

6. Энергично произносить «т — д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

7. Высунуть язык, энергично произносить «к — г», «н — г». Укрепляются      мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только

гортанно-легочный аппарат, но, и деятельность головного мозга, а так же снимает стрессовое состояние.

9. «Покорители космоса». Дети сидят «по-турецки», расслабляются готовятся к полету:

10. «Полет на Луну» — на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.

11. «Полет на Солнце» — также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

12. «Полет к инопланетянам» — на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости. На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

13. «Гудок парохода».

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1—2 секун ды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком  «у» (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3—6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

14. «Полет самолета».Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет - звук направляется к голове, при посадке — звук направляется к туловищу Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в за данном темпе по представлению.

15. «Упрямый ослик».

Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а».

*Что же ты хочешь, мой милый «И-а»? Сена, лепешек иль молока?*

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое.

     Дети меняются местами. Звуки «и-а» укрепляют связки; люди, страдающие   храпом излечиваются.

 16. «Плакса». Ребенок плачет со звуком «ы».

*Что ты плачешь «ы» да «ы»?* *Будем мы с тобой играть, слезы поскорей утри.* *Песни петь и танцевать.*

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

17. «Кто знает больше добрых слов».

Выбирается ребенок, и о нем высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и т., Цель упражнения — обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих  доброе и самое лучшее.

         Наиболее пригодным для больных бронхиальной астмой является произнесение при выдохе согласных звуков - р, ж, ш, щ ,з, с и гласных звуков - у, о, а, е, и. Для облегчения воспроизведения целесообразно соединять выговаривание указанных гласных звуков с согласными: бр, ж, к, х, причем последние произносятся быстро, а затем следует длительное звучание выбранной гласной. Например: бр - у-у-у-у...; бр-о-о-о-о-о...; бр-и-и-и-и-и...; ж-у-у-у-у-у…..; ж-о-о-о-о-о...; ж-и-и-и-и-и. При воспроизведении упражнений с согласными звуками р, ж выдох в самом конце целесообразно заканчивать произношением слога "ох". Например: ж-ж-ж-ох, р-р-р-р-ох.

         В начале тренировки можно произносить звуки в течение очень непродолжительного времени - 5-7 секунд, но в дальнейшем время выговаривания постепенно увеличивается и доводится до 30-40 секунд, поскольку в процессе тренировки постепенно возрастает жизненная емкость легких и улучшается функционирование диафрагмы.

         В занятия дыхательной гимнастикой необходимо также включать самые простые, легко выполняемые гимнастические упражнения в виде сгибаний, разгибаний, отведений, приведений, вращений конечностями, упражнения на разгибание туловища, наклоны вперед, в стороны. Упражнения же со значительной нагрузкой, вызывающие учащение дыхания, а также связанные с усилием и задержкой дыхания, непригодны.

*Утренняя гимнастика в детском саду*

Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на укрепление крупных групп мышц и оздоровление организма.

 Утренняя гимнастика создает организованное начало, ровное, бодрое настроение у занимающихся: сильно возбужденных детей успокаивают действия в заданном темпе, а малокровные дети втягиваются в определенный ритм работы. Поэтому после утренней гимнастики дошкольники более уравновешены, лица их довольны и радостны.

Повышая жизненный тонус организма, утренняя гимнастика создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, дисциплинированности, выдержки.

Как правило, утренняя гимнастика начинается с ходьбы, которая воздействует на все мышечные группы, постепенно вовлекая в работу все системы организма, но при этом нагрузка на него незначительна. Для того, чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами. Поскольку утренняя гимнастика является ежедневной формой работы, то целесообразно во время ходьбы разнообразить размещение детей в пространстве: использовать перемещение змейкой, двумя колоннами в разные стороны, по диагонали и т.д. это позволит снять монотонность.

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Радость от мышечных ощущений, удовольствие от утренней гимнастики создают условия для подготовки дошкольников к самостоятельному выполнению зарядки. Решить задачу воспитания у детей потребности в систематическом выполнении утренней гимнастики поможет формирование у них определенных знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

Основу утренней гимнастики составляет комплекс общеразвивающих упражнений, включающий 6-8 упражнений и предусматривающий повторение каждого из них 6-8 раз. Эффективность воздействия достигается не столько за счет числа упражнений и количества повторений, сколько за счет качества выполнения. Четкое действие в заданном направлении, с определенной амплитудой, необходимым напряжением и расслаблением различных мышечных групп, соблюдения ритма и темпа не только обеспечивают увеличение работоспособности детского организма, но и способствует развитию координации у детей, оказывают влияние на формирование правильной осанки и физическое развитие ребенка в целом.

***Структура утренней гимнастики:***

1. Вводная часть: упражнения для профилактики плоскостопия, ходьба.

2. Основная часть – общеразвивающие упражнения; быстрый бег, прыжки на месте.

3. заключительная часть – ходьба, танцевальные движения, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Утренняя гимнастика может быть проведена в виде игр и игровых Упражнений. Для пика физической нагрузки проводится подвижная игра высокой интенсивности, а заканчивается утренняя гимнастика малоподвижной игрой.

Утренняя гимнастика проводится на воздухе в теплое время года, а при соответствующих условиях – в течении всего года.

Прыжки и скоростной бег могут быть заменены бегом на выносливость.

Первые умения самостоятельного выполнения утренней гимнастики могут быть сформированы с помощью задания-поручения ребенку провести с другими детьми то или иное упражнение. Например, если в комплексе 6 упражнений, то из группы приглашаются шесть детей. Они встают в шеренгу перед остальными, и каждый выполняет только свое упражнение из комплекса. Затем одному ребенку поручается провести весь комплекс утренней гимнастики.

Дозировку нагрузки определяет музыкальное сопровождение. Впоследствии можно поручить детям провести утреннюю гимнастику в выходные дни с родителями или братьями и сестрами (после соответствующей работы с родителями), а затем попросить их рассказать об этом в детском саду.

***Общие требования к проведению утренней гимнастики.***

Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, направленных на решение оздоровительных, а также воспитательных и образовательных задач. Она призвана положительно настроить ребенка на весь предстоящий день. Свое значение утренняя гимнастика приобретает в том случае, если проводится систематически.

Утренняя гимнастика проводится до завтрака. После ее проведения необходимо предусмотреть некоторое время для перехода детского организма с двигательной деятельности на режим пищеварения, то есть не следует сразу после завершения занятия переходить к приему пищи, садится за стол. Полезно после гимнастики провести водные процедуры, что будет служить закаливанию организма ребенка. В теплое время года, в хорошую погоду рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на воздухе, что обеспечивает наилучший оздоровительный эффект.

При проведении утренней гимнастики в помещении необходимо соблюдать гигиенические правила – помещение должно быть хорошо проветренным, обеспечен доступ свежего воздуха, ковровое покрытие должно быть чистое. Дети занимаются в облегченной одежде, не стесняющей движения и дыхание. Нет смысла переодеваться в физкультурную форму, так как продолжительность гимнастики невелика, особенно для детей младшего возраста (6-8 минут). Обувь для занятий должна быть легкой – чешки, спортивные тапки. Допускается выполнение упражнений в носках при условии, что поверхность пола не скользкая. Если нет медицинских противопоказаний и в помещении комфортные условия – теплый пол, дети могут заниматься босиком.

Упражнения, используемые в утренней гимнастике, должны быть просты и знакомы детям, разучены на физкультурных, а некоторые на музыкальных занятиях или в свободное время в группе. «Сухая» гимнастика с простым показом движений и выполнением их по словесной команде под счет для дошкольников непригодна. Особенно это касается малышей, все развитие которых осуществляется через игру. Поэтому упражнения в этом возрасте носят игровой, имитационный характер .

Утренняя гимнастика может проводиться с музыкальным сопровождением. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движений, тем самым способствуя более четкому и правильному выполнения упражнения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Следует отметить, что всем практически детям можно выполнять утреннюю гимнастику.

**Как предотвратить плоскостопие.**

1.Покупайте ребенку удобную обувь. У правильных ботиночек жесткий задник, подошва средней жесткости и супинатор. Застежки или шнуровка надежно фиксируется на ножке.

2. Подбирайте правильный размер. Чтобы туфельки не стесняли ножку ребенка, покупайте обувь с небольшим запасом - на толщину маминого мизинца.

3. Развивайте малышу стопу. В теплое время года пусть ребенок бегает по травке босиком, а в холодную погоду – марширует дома в тазу с мелкой галькой.

4.Делайте массаж. Легким движением руки пройдитесь вдоль стопы малыша, «порисуйте» большим пальцем восьмерку на его подошве. Предложите ребенку пальчиками ног поднимать с пола мелкие игрушки.

5.Не забывайте про водные процедуры. Ежедневный контрастный душ усилит кровообращение в ногах. Занятия в бассейне помогут правильному развитию стопы.

Коллективные игры на свежем воздухе.

    Во время прогулки на свежем воздухе с детьми необходимо проводить подвижные игры, которые дают возможность обьединять воспитанников, регулируют естественное желание побегать и попрыгать и, кроме этого, помогает адаптироваться в коллективе робким, застенчивым и "зажатым" дошкольникам.

    Так же при активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливает работу сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние здоровья детей, улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям

      Подвижные игры важны не только для совершенствования двигательных навыков, но и для воспитания всех сторон личности ребенка. Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеюшим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

*Ходьба на лыжах.*

 В дошкольном образовательном учреждении детей начинают обучать передвижению на лыжах со второй младшей группы, а также ребенок может этому научиться в раннем возрасте с помощью родителей.
   Обучение ребенка передвижению на лыжах организуется в дошкольном образовательном учреждении в утреннее время — после занятий, и вечером — после полдника, на прогулках. Занятия проводятся индивидуально, подгруппами, со всей группой. Предварительно педагог планирует занятия, систему подготовки к ним. Он уточняет содержание, дозировку выполнения упражнений, определяет приемы обучения.
   Затем воспитатель проводит беседу с детьми, во время которой в доступной форме рассказывает о значении занятий, об одежде, обуви для них, правилах хранения лыжного инвентаря и уходе за ним. Ребенка учат переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи.
   Обучение передвижению на лыжах проводится в следующей последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок, после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»), торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке), попеременному двухшажно-му и одновременному бесшажному ходу с палками.
  Сначала дети передвигаются на лыжах без палок. Это способствует выработке координации движений рук и ног, выработке равновесия. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам.
   Обучение передвижению на лыжах происходит поэтапно с использованием показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия. Прекрасное обучающее воздействия оказывает рассмотрение рисунков, диафильмов, даюших представление о правильной ходьбе на лыжах. Навыки передвижения на лыжах закрепляются в подвижных играх «Догонялки», «Шире шаг», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
   Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения от 15 до 40 мин. После того как все дети группы научатся хорошо ходить на лыжах, можно устраивать для них прогулки за пределами участка дошкольного учреждения — в парке, в лесу, на стадионе. Длительность прогулок — от 30 до 60 мин. Дети старшего дошкольного возраста способны участвовать и в туристических прогулках. К участию в них важно подключать родителей, которые могут также закреплять полученные детьми навыки в выходные дни.