

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 48»

**«Использование дыхательных игр и
упражнений для оздоровления
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

Подготовили: воспитатель гр.№ 10

Пличкина М.Ф.

➤ О роли дыхательных игр и упражнений сказано много. Доказана необходимость её применения в ДООУ. Ведь правильное дыхание - это увеличение объёма лёгких у детей, это профилактика простудных заболеваний, которыми дошкольники часто страдают, это прилив сил и энергии.

Цель дыхательных игр и упражнений – научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, экономно расходовать воздух на выдохе.



- Дыхательные игры помогают активизировать работу дыхательной системы ребенка, облегчают ему познать себя и свои возможности.
- Являются наиболее эффективными методами не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка.
- Позволяют стимулировать физиологическое дыхание, регулировать силу вдоха и выдоха, развивать плавность длительного выдоха.



Поэтому первоначальной задачей педагога является стремление обратить внимание не только детей, но и их родителей на формирование правильной методики дыхания.

Цель нашей работы:

воспитание правильного дыхания, для снижения заболеваемости;

воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к ЗОЖ .



➔ К числу основных задач, которые решались
в ходе реализации данной работы

относятся:

- ➔ - развитие осознанного интереса у детей и их родителей к дыхательным играм и упражнениям, которые помогут детям научиться правильно дышать, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
- ➔ - показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний.



➔ Нами было собрано и применяется в работе картотека игр на развитие дыхания и дыхательных упражнений. Сначала мы использовали индивидуальное обучение элементам этих игр и упражнений, затем, когда дети достаточно овладели техникой упражнений, объединяли их в группы. Дети с удовольствием выполняют эти игры на дыхание в игровой форме.



➔ В родительски уголок были помещены информационные статьи о пользе

дыхательных игр и подборка специальных игр и упражнений для

домашнего использования. На родительском собрании мы ознакомили родителей с методикой А.Н. Стрельниковой. Изучили и применили на практике некоторые приемы данной методики.



➔ Во время внедрения игр и упражнений на дыхание мы пришли к выводу, что систематическое их использование положительно сказывается на укреплении здоровья детей, их хорошем эмоциональном состоянии.

➔ Продолжая педагогический процесс в данном направлении, мы получим долговременный результат, обусловленный систематичностью их применения.



На данном этапе совместной работы у детей:

- -появился интерес к дыхательным играм,
- -вырабатывается навык правильного выполнения вдохов-движений,
- -повышается ответственное отношение к занятиям дыхательной гимнастикой.
- В дальнейшем, мы уверены, что повысятся показатели физического развития детей, снизятся показатели простудных заболеваний.

