

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №48»

Презентация

«Коррекционно-развивающая работа с детьми,
перенёвшими заболевания дыхательной системы (ринит,
гайморит, бронхит, общие бронхолёгочные заболевания)»
(для детей с 3 до 7 лет)

Консультация для воспитателей и родителей
(В рамках работы сетевой инновационной площадки АНО
ДПО «НИИ дошкольного образования «Воспитатели
России» по теме: «Оздоровительно-воспитательная
технология «Здоровый дошкольник» в ДОО и семье»)

Подготовил:

педагог-психолог Зиновьева Светлана Викторовна
Северск - 2023

Игры на развитие дыхания

Коррекционно-развивающая работа с детьми, находящимися на психолого-педагогическом сопровождении у педагога-психолога, перенёсшими заболевания дыхательной системы, должна начинаться, в первую очередь, с развития дыхательной системы, и только потом может быть продолжена согласно программы или индивидуального образовательного маршрута воспитанника. От правильного дыхания во многом зависят здоровье ребёнка, его физическая и умственная деятельность.

Игры на развитие дыхания

Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека, повышает сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. Общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания, так как

Игры на развитие дыхания

в каждый комплекс входят движения, укрепляющие мышцы: основную дыхательную (диафрагму), межрёберные и брюшного пресса. Но у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходимы специальные упражнения.

Цель комплексов массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и в привитии ими чувства ответственности за своё здоровье.

Игры на развитие дыхания

«Разминка»

1. Перед играми на развитие дыхания необходимо несколько раз зевнуть, встать прямо, поднять руки вверх, потянуться, насколько это возможно, и сделать глубокий вдох. Затем согнуть ноги в коленях, опустить корпус вперёд - вниз и сделать глубокий выдох.

2. Ноги слегка расставить в стороны, руки положить на пояс, наклониться в левую сторону, при этом правый бок растянется, как гармошка, выдохнуть. Затем выпрямиться и сделать вдох. После этого, наклониться в правую сторону – теперь левый бок растянется, как гармошка. Выпрямиться и сделать глубокий выдох.

Игры на развитие дыхания

3. Сесть, скрестив ноги по-турецки, положить руки на затылок, грудь распрямить. Откинуть голову назад и сделать глубокий вдох, затем наклонить верхнюю часть тела вперёд и сделать выдох.

4. Положить руки на затылок и наклониться в правую сторону. Выпрямиться и сделать вдох. Затем наклониться в левую сторону и снова выпрямиться.



Игры на развитие дыхания

«Весёлая пчёлка»

Цель: учить правильно дышать, обращая внимание на конкретную часть тела.

Дети делают свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з»; представляют, что пчёлка села на руку, ногу, нос.

«Выдуй шарик из чашки»

Цель: учить делать глубокий вдох и выдох.

Педагог кладёт в чашку шарик от настольного тенниса. Дети по очереди делают глубокий вдох, наклоняют над чашкой и дуют в неё так сильно, чтобы шарик вылетел из посуды.

Игры на развитие дыхания

«Паровоз»

Цель: развивать грудную клетку.

Педагог даёт указания, дети выполняют их: «Вы, конечно, видели паровоз и наблюдали, как работает поршень, приводящий в движение колёса. Давайте попробуем изобразить это движение. Встаньте на колени, затем сильно наклонитесь вперёд, руками сильно обопритесь об пол, а кисти рук поверните внутрь. Опустите грудь так, чтобы нос почти касался земли. Начиная пыхтеть, как паровоз. Мы прибыли на станцию назначения: выпрямите спину, руки и снова сядьте на пол. По окончании остановки надо громко свистеть».



Игры на развитие дыхания

«Птичка в гнёздышке»

Цель: учить ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу педагога, помогать друг другу.

Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты, изображая «гнёздышки». По сигналу педагога дети – «птички» выбегают на середину комнаты, «разлетаются» в разные стороны, приседают, «разыскивая» корм, снова бегают, размахивая руками – «крыльями». По сигналу «Птички, в гнёздышки!» возвращаются на свои места.

Игры на развитие дыхания

Указания к проведению. Во время выполнения игры педагог учит детей правильно дышать во время бега, не задерживать дыхание, быть внимательными, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться, выпрыгивать из гнёздышка.



Игры на развитие дыхания

«Лошадки»

Цель: учить бегать друг за другом, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается на очень быстро

Дети делятся на пары (по желанию): один – «лошадка», другой – «кучер», который запрягает «лошадку». И начинают бегать змейкой по площадке от одной её стороны до другой и обратно.

Затем меняются ролями, и игра повторяется

Игры на развитие дыхания

Указания к проведению: Целесообразно на первых порах образовывать пары детей примерно одинаковых по уровню двигательной подготовленности. Сначала педагог помогает детям «запрягать лошадку» и непосредственно участвует в игре в роли кучера. В качестве вожжей могут быть использованы цветные шнуры или скакалки.

По мере того как дети научатся сами «запрягать» и ездить по площадке, можно разрешить играть сразу нескольким парам. «Кучер» может приговаривать «но-но», а «лошадка» - «уго-го». Проговаривание помогает равномерному дыханию.

Игры на развитие дыхания

«Поезд»

Цель: учить ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, правильно дыша, делать остановки по сигналу, находить свое место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательнее.

Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый ребенок изображает «паровоз», остальные – «вагоны». Педагог дает гудок – и «поезд» начинает двигаться вперед сначала медленно, потом быстрее и быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов педагога «Поезд подъезжает к станции» постепенно замедляют движение и останавливаются.

Игры на развитие дыхания

Воспитатель предлагает всем выйти погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой поляне. о сигналу дети снова собираются в колонну и «поезд» начинает двигаться.

Указания к проведению. Сначала дошкольники строятся в колонну в любом порядке, затем запоминают свое место – находят свой «вагон» Во время движения «поезда» можно произносить: «Чух-чух-чух, ту-ту!», то ускоряя, то замедляя темп, делать остановки по сигналу, в качестве которого кроме слов воспитателя может выступать поднятый красный флажок.

При повторении игры целесообразно внести в её, сюжет. Например, предложить детям на остановках поиграть в мяч, попрыгать, хлопая в ладоши над головой, пособирать шишки, желуди.

Игры на развитие дыхания

«Трамвай»

Цель: учить двигаться парами, согласовывая свои действия с движениями других игроков, распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

Дети (3-4 пары) становятся в колонну, держась за руки. Свободными руками берутся за шнур, концы которого связаны (одни дети держатся за шнур правой рукой, другие – левой) – получается «трамвай». Воспитатель встает в угол комнаты, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный, и объясняет детям, что «трамвай» на зеленый сигнал должен двигаться, на желтый – замедлять ход, а на красный - останавливаться

Затем поднимает зеленый флажок, и «трамвай» начинает движение – дети бегают по краю площадки; потом поднимает желтый, за ним красный флажок – «трамвай» замедляет ход и останавливается.

Игры на развитие дыхания

Указания к проведению. Если детей в группе много, можно составить два «трамвая». Сюжет игры при повторении следует развернуть: во время остановок одни «пассажиры» выходят из «трамвая», другие входят, приподнимая при этом шнур.

Таким образом, воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения, следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меня движения, на остановках дышали равномерно и спокойно.



Игры на развитие дыхания

«Кролики»

Цели: учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев: развивать ловкость, уверенность.

В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья сиденьями к центру – это «клетки кроликов», на противоположной стороне находится «дом сторожа», посередине – лужайка, на которую «кроликов» выпускают гулять.

Дети (по 2- 3 человека) становятся позади стульев. По указанию воспитателя садятся на корточки – «кролики сидят в клетках». Педагог «сторож» подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок:

Игры на развитие дыхания

Дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей «лужайке». По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

***Указания к проведению.** Педагог следит за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать за них спинами, правильно дышали, не кричали. Вместо стульев можно использовать дуги для ползания или положить на пол сиденья стульев палки, рейки.*



Литература

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. – М.: ТЦ Сфера, 2013.

