

# Дыхательная гимнастика как технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста с аллергопатологией



**Чугунова Елена Анатольевна,**  
инструктор по физической культуре

Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №31»

г. Ярославль, 2023

**«Здоровье – это главное жизненное благо»  
Януш Корчак**

**«Здоровье – это главное, всё остальное без него – ничто»  
Сократ**

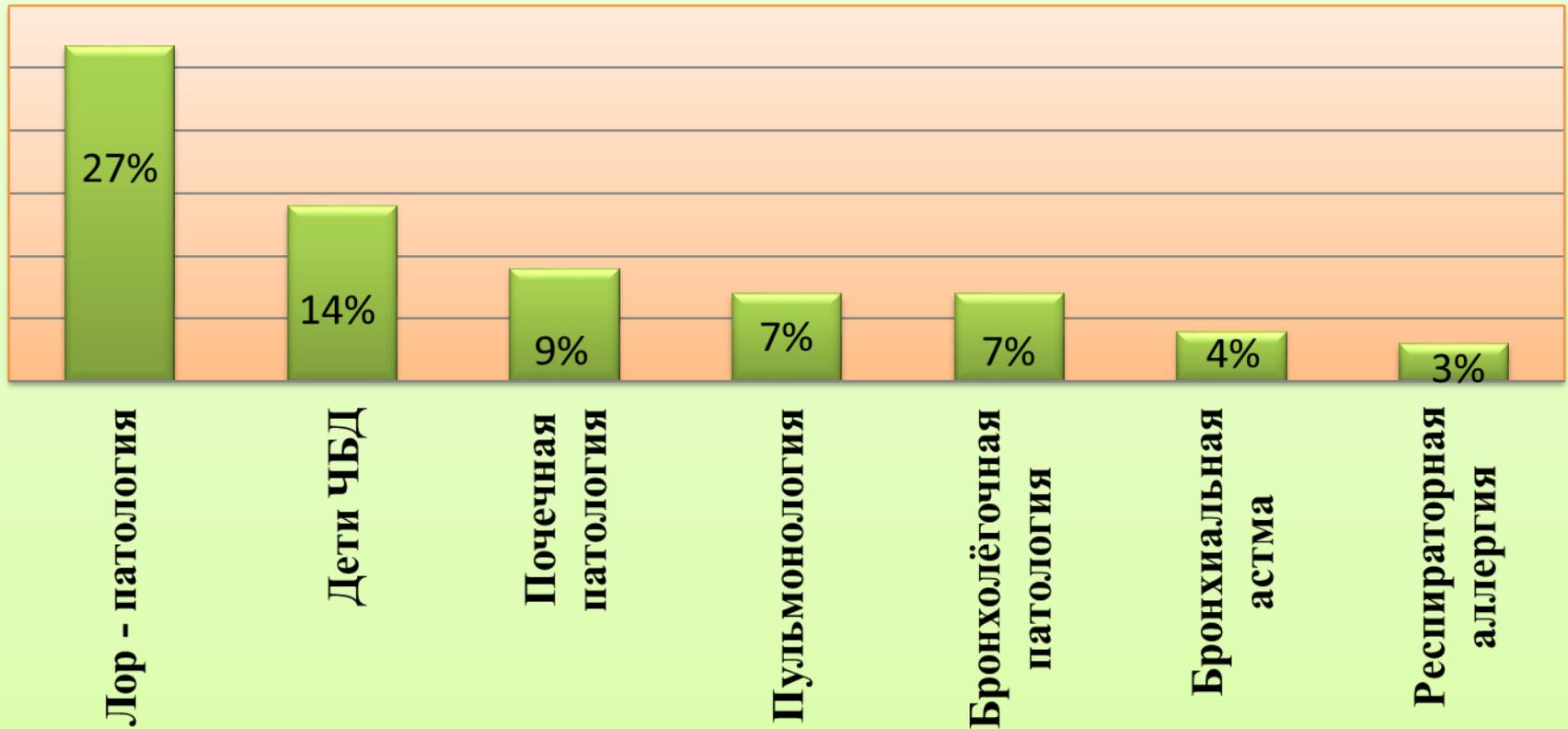


Согласно **Закону 273-ФЗ «Об образовании в РФ»** от 29.12.2012 г. (глава VII, ст. 64), «дошкольное образование должно быть направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста...»

В соответствии с **Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования** (раздел I, п. 1.6.) необходимым становится «охрана и укрепление здоровья детей; формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств, самостоятельности и активности ребенка; обеспечение разнообразия форм дошкольного образования, с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей...»

# Анализ здоровья детей с аллергопатологией

## Сопутствующие заболевания



## **Авторы методик дыхательной гимнастики:**

### **Методика дыхательной гимнастики К.П.Бутейко**

Суть метода — это ограничение глубокого вдоха и выдоха.

### **Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.**

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно

### **Методика дыхательной гимнастики Б.С. Толкачева**

Характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным  
**ВЫДОХОМ**



# Дыхательная гимнастика -

это комплекс специализированных  
дыхательных упражнений



**Цель** - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей через навык правильного дыхания

## **Задачи**

1. Повысить общий жизненный тонус ребёнка: сопротивляемость, закаленность и устойчивость детского организма к заболеваниям дыхательной системы
2. Предупреждать застойные явления в лёгких и способствовать нормализации физиологического дыхания через нос
3. Укреплять дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы
4. Обогащать организм оптимальным количеством кислорода
5. Стимулировать обмен веществ, благотворно воздействовать на эндокринную, сердечно-сосудистую системы и кровообращение
6. Способствовать уравниванию нервных процессов

## Требования к проведению дыхательной гимнастики:

Систематичность: дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи

Необходимо учитывать возраст и состояние здоровья каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении

Педагогу предварительно необходимо самому освоить технику выполнения дыхательных упражнений

Вначале рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить

Выполнять упражнения вместе с детьми

Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме



## Требования к проведению дыхательной гимнастики:

Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию

Можно использовать наглядность — декорации, костюмы, тренажёры

В тёплое время года выполнять упражнения на улице, на свежем воздухе

Заниматься нужно в лёгкой одежде и при температуре воздуха не выше 17-20 С°

Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения

Перед гимнастикой необходимо очистить нос



## **Формула успеха** **(правила успешного овладения дыхательной гимнастикой)**

- дышать носом;

- дышать медленно;

- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;

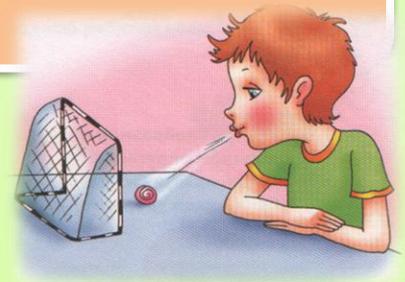
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие

## При разработке комплексов дыхательной гимнастики необходимо учитывать:

эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей;

доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких



## Виды дыхательной гимнастики

По содержанию	По технике выполнения	По предназначению
Сюжетная	Динамические	Успокаивающая (после интенсивной физической нагрузки)
Тематическая	Статические	Тонизирующая (гимнастика А. Н. Стрельниковой)
В парах (соревновательный метод)		Закаливающее носовое дыхание (по Б. В. Шеврыгину)
С использованием тренажёров		Релаксационная (снятие эмоционального напряжения)
С применением ИКТ		

# Дыхательная гимнастика в процессе оздоровительной работы



Физкультурное  
занятие



Утренняя  
гимнастика



Бодрящая  
гимнастика  
после сна

# Дыхательная гимнастика в процессе оздоровительной работы



Активный  
отдых  
(физкультурные  
праздники,  
досуги,  
развлечения)



Соревнования



Физкультминутки,  
минутки здоровья  
в сочетании с  
самомассажем,  
пальчиковой  
гимнастикой,  
точечным  
массажем

# Дыхательная гимнастика в процессе оздоровительной работы



Ленивая гимнастика в постели



Игры на прогулке



Свободная деятельность

# Алгоритм использования дыхательной гимнастики в работе по оздоровлению детей дошкольного возраста

Выбор содержания дыхательной гимнастики



Разработка комплекса дыхательной гимнастики



Мотивация детей к выполнению дыхательной гимнастики: создание интереса



Организация дыхательной гимнастики



Руководство выполнением детьми дыхательных упражнений: наблюдение, контроль, регулирование нагрузки

## Виды упражнений для дыхательной гимнастики

Упражнения на формирование навыка носового дыхания («Бежим по ступенькам», «Выпускаем пар», «Собачка дышит»)

Упражнения для формирования навыка фиксированного выдоха со звуком и слогом

( «Жук жужжит», «Кикимора», «Китёнок», «Чайник кипит», )

Дыхательные упражнения с движениями («Надуем шарик», «Русалочка», «Курочка», «Паровоз», «Подъёмный кран»)

Дыхательные  
упражнения по  
методике  
А. Н. Стрельниковой



Дыхательные  
упражнения по  
методике  
К. П. Бутейко



Дыхательные  
упражнения по  
методике Б. С.  
Толкачёву



## Способы дифференцированного подхода к организации дыхательной гимнастики с учётом возрастных особенностей детей

- Изменять количество упражнений в комплексе дыхательной гимнастики, количество повторений упражнения
- Изменять продолжительность паузы между дыхательными упражнениями
- Изменять методы организации дыхательной гимнастики: младший дошкольный возраст – игровые методы, старший дошкольный возраст осознанное выполнение упражнений, соревновательный метод.
- Изменять темп выполнения упражнений

# Игровые приёмы организации дыхательной гимнастики



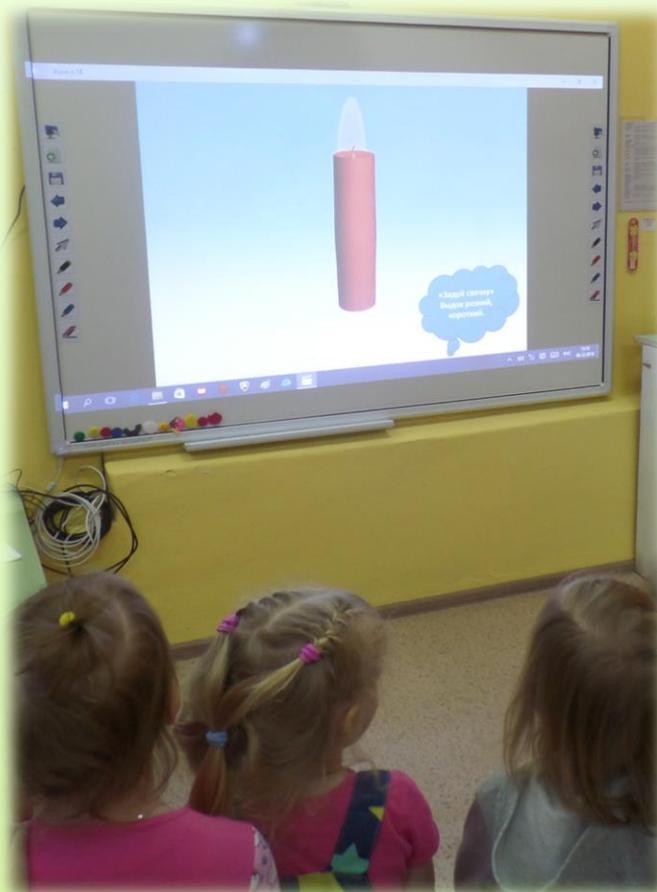
# Варианты тренажёров для дыхательной гимнастики



# Варианты тренажёров для дыхательной гимнастики



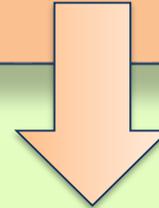
# Использование ИКТ



## Методы выявления результатов

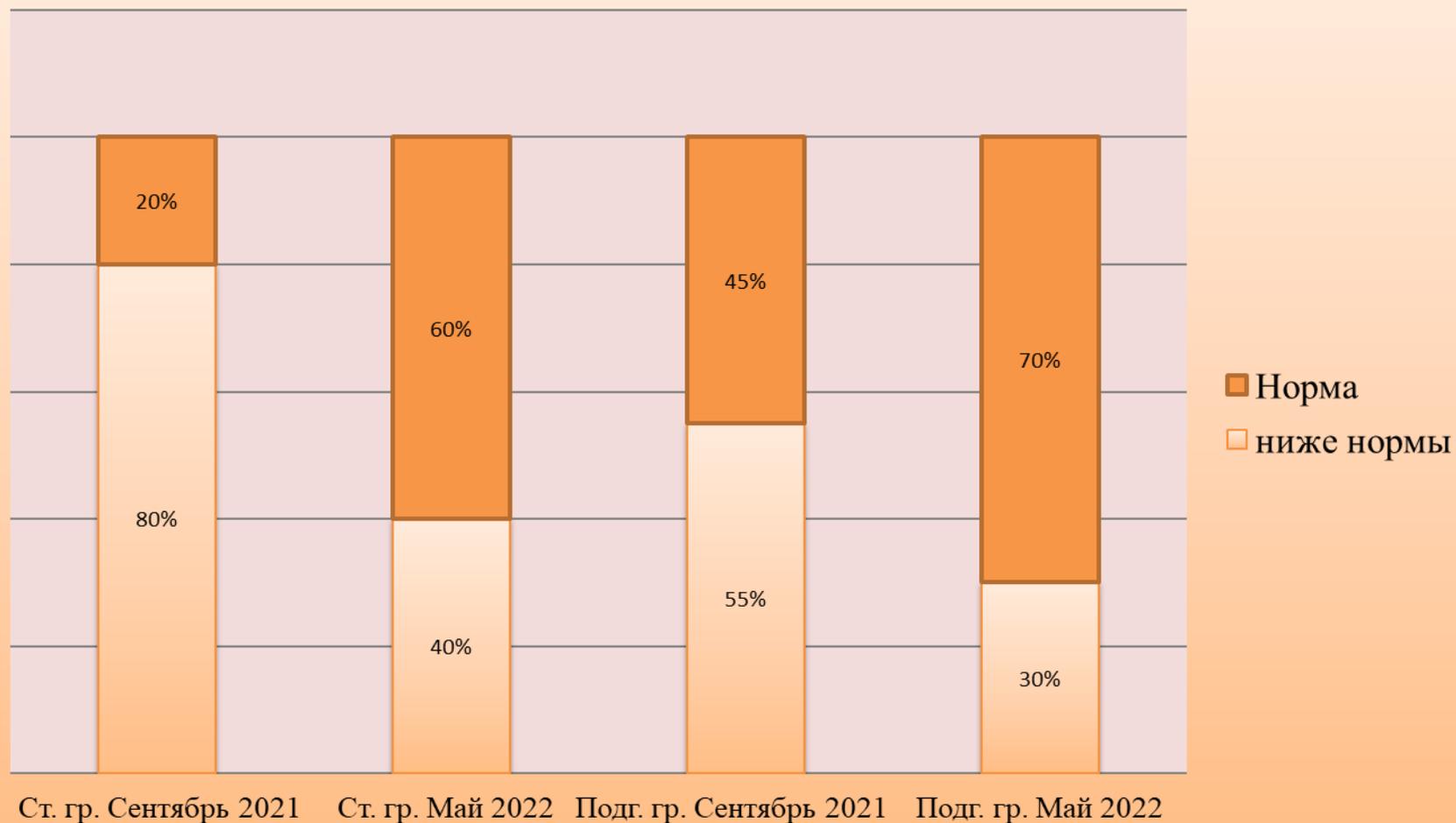
### **Комплексная оценка физического состояния детей:**

- анализ индивидуальных медицинских карт детей
- медико – педагогическое наблюдение
- тестирование жизненной ёмкости лёгких (спирометрия)
- тест на задержку дыхания (по К. П. Бутейко)
- дыхательная экскурсия грудной клетки

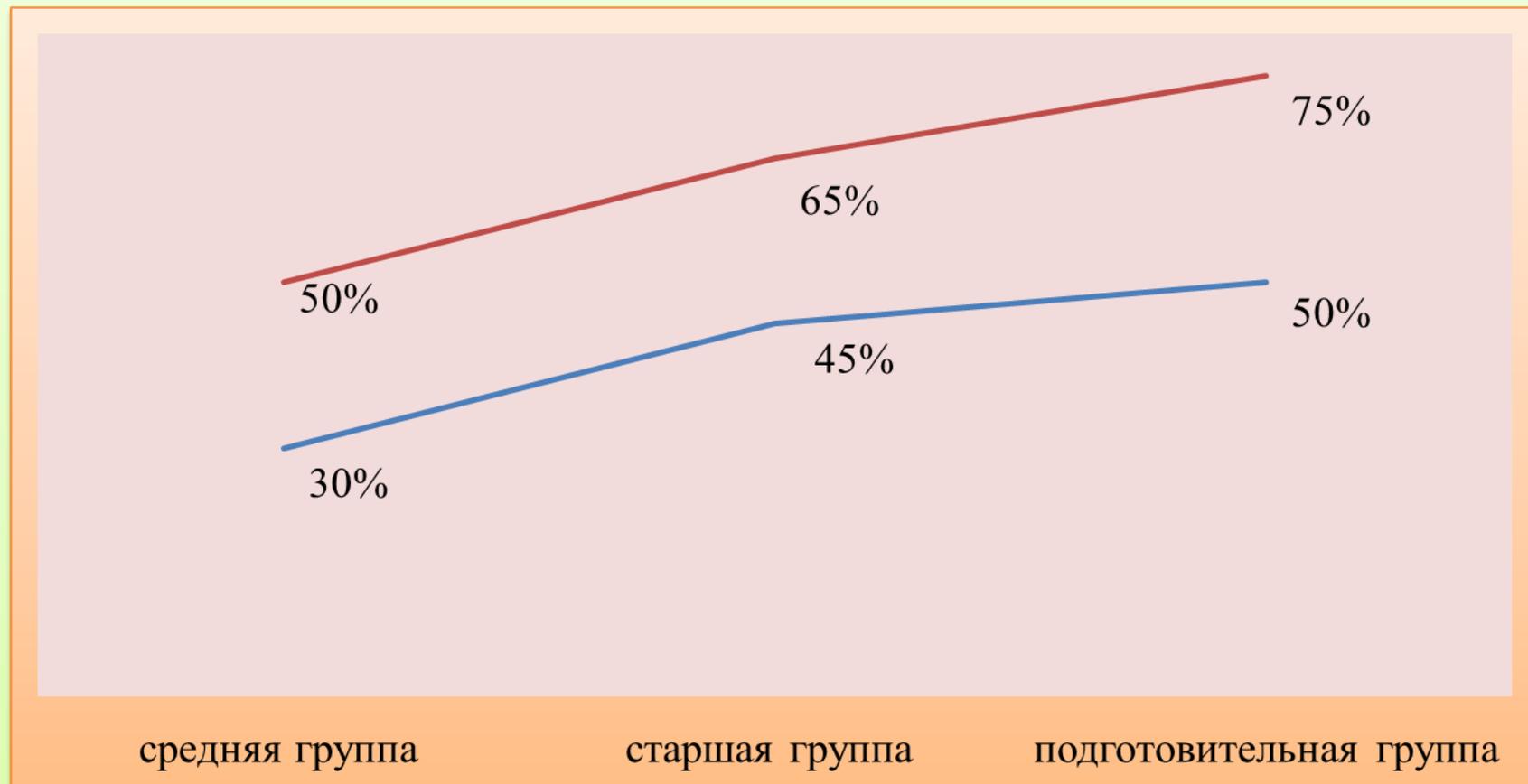


**Статистическая обработка результатов**

**Результаты тестирования на задержку дыхания  
(по К. П. Бутейко)  
дети старшей и подготовительной к школе группы  
2021 - 2022 у. г.**



# Результаты обследования дыхательной экскурсии грудной клетки 2021-2022 у. г. (соответствие возрастной норме %)



— Сентябрь 2021 г.

— Май 2022 г.

## Достигнутый результат

Использование дыхательной гимнастики в процессе физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками оказывает положительное влияние на физическое и функциональное состояние организма детей при условии адекватности применяемых дыхательных упражнений возрастным особенностям детей и их состоянию здоровья



# Достигнутый результат

Улучшился физический статус детей, повысилась общая выносливость организма



# Взаимодействие с родителями

Мастер – класс по теме «Азбука дыхания»



# Методическое объединение инструкторов по физической культуре Кировского и Ленинского районов города Ярославля

Представление опыта работы по теме: «Дыхательная гимнастика в работе с детьми с аллергопатологией»

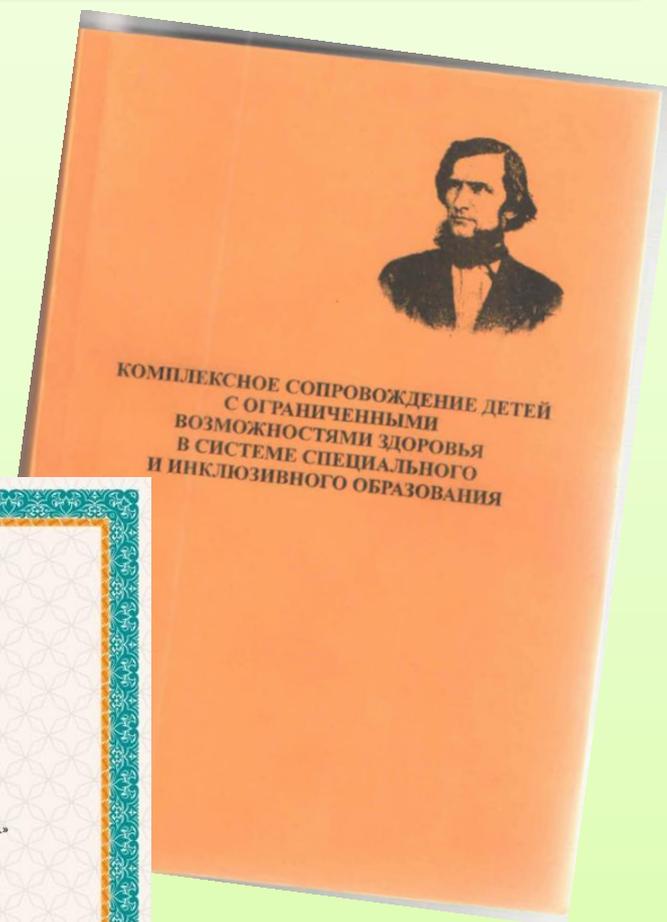


## Мастер –класс для педагогов города Ярославля

Представление опыта работы по теме: «Дыхательная гимнастика – это важно!»



# Мои публикации



Дыхание таит двойную милость,  
И вдох, и выдох в нем!  
Чудесна перемена эта!  
Всевышнему мы славу шлем  
За то, что вслед за вдохом  
Он дарит выдох нам.

И.В.Гёте

