

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО
ВИДА № 97 «ДОБРЫНЮШКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**
ул. 1 Конной Армии, 15, г. Симферополь, Республика Крым, 295024, тел.:(0652) 49-70-08

**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«Формирование у детей навыков
рационального дыхания и правильной осанки»**

**Выполнила:
Инструктор по ФК
Горбунова И. А.**

г. Симферополь

Цель: Обучение педагогов основам формирования у детей навыков правильной осанки через рациональное дыхание.

Задачи:

- систематизировать знания по приоритетному направлению деятельности.
- внедрить в режим двигательной активности новые игровые задания, игры, упражнения.
- восстановить и поддержать навык физиологического дыхания у дошкольников в естественной деятельности; научить детей контролировать дыхание во время двигательной активности.
- распространение практических рекомендаций по использованию в вопросах внедрения направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования правильной осанки, рационального дыхания у дошкольников с помощью специальных игровых обучающих методов и приёмов.

Формирование правильного дыхания у детей способствует развитию и укреплению грудной клетки. Средствами, формирующими полноценное дыхание, являются: упражнения в беге, гимнастика дыхательных мышц, обучение технике дыхания (дыхание через нос, с закрытым ртом, глубокий вдох, продолжительный выдох), постановка певческих навыков. Все эти направления должны быть представлены в рамках оздоровительно-воспитательной работы в детском саду.

Перечисленных выше средств достаточно для работы воспитателя, работающего на группе. Если вы заинтересованы в этой проблеме и готовы углублять свои знания, то можно познакомиться с направлениями работы, приведёнными ниже.

Педагог обучает детей правильному дыханию путем терпеливого показа, неоднократных повторов. Такой тренинг лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бег, продолжительная маршировка, прыжки). Особое внимание следует обращать на выдох: он должен быть медленным, продолжительным. Одно дыхательное упражнение не стоит проводить более двух-трёх раз.

С помощью каких приёмов можно формировать у детей навыки рационального дыхания? Приведём пример использования статических дыхательных упражнений, использованных в работах П. Болдурчиди. В первый день взрослый начинает с рассказа о космонавтах, которым перед полётом нужно освоить технику правильного дыхания. Дети рассаживаются на стульчики. Им предлагают «понюхать, как пахнут цветочки» – сделать вдох, а затем «сдуть пух с одуванчика» – сделать выдох. Каждый вдох длится 2–3 секунды, та же продолжительность и у выдоха. Взрослый обращает внимание детей на то, что вдох и выдох выполняются медленно, бесшумно. Упражнение повторяют 2–3 раза, сопровождают его зрительным и тактильным контролем за движением грудной клетки.

Дети могут по очереди рассказать, что они наблюдали во время вдоха и выдоха. Педагог поясняет детям, что они осуществляли грудной тип дыхания.

Во второй день можно переходить к обучению брюшному дыханию. Показывая, как происходит брюшное дыхание, педагог обращает внимание детей на то, что «когда вы нюхаете цветочки», то есть делаете вдох, то выпячивается живот, «надувается мячик», а «когда сдуваете пух с одуванчика», то есть производите выдох, вы втягиваете живот и делаете в нём «ямочку». Это упражнение повторяется три раза. Детям поясняют, что так выполняется брюшное дыхание. Через день, на следующем занятии дети упражняются в выполнении грудного и брюшного дыхания.

На третий день педагог переходит к более сложному заданию – обучению полному (смешанному типу) дыхания. Ребёнок в положении лёжа на спине направляет свои усилия на последовательное включение в акт вдоха диафрагмы и грудной клетки путем выпячивания передней брюшной стенки и расширения грудной клетки. При этом он

учится сопровождать опускание грудной клетки с подтягиванием брюшной стенки. Воспитатель кладёт одну руку на грудь ребёнка, другую – на переднюю брюшную стенку, предлагает совершить глубокий вдох, а затем продолжительный выдох. Так у ребёнка формируется представление о последовательности движения брюшной стенки и грудной стенки во время вдоха и выдоха. Этот навык закрепляется практическим показом, который осуществляет взрослый. Затем несколько детей выполняют упражнение под руководством воспитателя. Чтобы закрепить этот навык, педагог даёт указания детям: «При вдохе выпячивайте животик, расширяйте грудь, во время выдоха сужайте грудную клетку, подтяните животик». Дальнейшее закрепление осуществляется с использованием специального методического приема. Дети разучивают слова: «Воздух набиваю, мячик надуваю, воздух выдуваю, ямочку получаю». Этими стихотворными строчками сопровождаются упражнения по статическому дыханию. У детей, которые только начинают знакомиться со статическими дыхательными упражнениями, продолжительность как вдоха, так и выдоха составляет 2–3 секунды. По мере развития и совершенствования навыков полного дыхания выдох становится продолжительней вдоха (например, вдох длится 3 секунды, выдох – 4 секунды и т. д.). Для полноценного обучения рациональному дыханию необходимо добиваться оптимального сочетания вдоха и выдоха с одной или несколькими фазами движений. Этого можно достичь при выполнении динамических дыхательных упражнений. Физические упражнения, в которых вдох и выдох сочетаются с биомеханическими фазами движения, общеизвестны, например, поднять руки вверх – вдох; опустить руки вниз – выдох.

Чтобы дети дошкольного возраста успешно справились с этой задачей, предложите им после выполнения статических дыхательных упражнений перейти к сочетанию дыхания с простейшими упражнениями. Это может происходить в форме имитационно-игровых упражнений.

«Пловец». Движения «пловца» выполняют в исходном положении лёжа на животе, ладони сложены под подбородком. Дети выпрямляют руки вверх и разводят их в стороны, затем поднимают голову и прогибаются – делают вдох. Затем разводят руки в стороны и сгибают их, переводят в исходное положение – делают выдох. На каждые вдох и выдох отводится 2–3 секунды. Движения сопровождаются словами взрослого «Поплыли, поплыли».

«Тяжелоатлет». Исходное положение – лёжа на спине. Палка хватом на уровне чуть шире плеч лежит на теле ребёнка. В течение 3–4 секунд удерживать палку в воздухе – совершить вдох, в течение 3–4 секунд – удерживать палку в исходном положении, совершить выдох.

«Птицы летят». Исходное положение – сидя. Поднять руки в стороны, голову поднять – посмотреть вверх – совершить вдох, опустить руки в исходное положение – выдох.

«Комочек». Исходное положение – сидя на стульчике нагнуться, обхватить ноги и прижать их к груди. За 2–3 секунды встать на ноги, выпрямиться, развернуть плечи – сделать вдох, за то же время вернуться в исходное положение – опустить голову на колени («комочек») – сделать выдох.

«Подрости». Исходное положение – стоя. За 2–3 секунды поднять руки перед собой вверх – развести их в стороны – совершить вдох. В течение такого же времени опустить руки через стороны в исходное положение – совершить выдох. «Подрости» можно поднимая руки, потягиваясь на носках или ставя правую (левую) ногу назад на носок.

«Насос». Повороты туловища, чередующиеся на вдох и выдох. Освоение навыков рационального дыхания тесно сопряжено с осмысленной моторикой, работой детского воображения. В связи с этим особую ценность приобретают дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает активизацию воображения, например, «рисование»

дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи – «паровозик», медленные и размеренные – «океанский лайнер»), имитация явлений через дыхание (ураган, лёгкий ветерок, пылесос, велосипедный насос, надувание шариков).

Освоение навыков рационального дыхания происходит также в следующих упражнениях: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); «змейка» («змейка» вползает в нос, выползает через рот, и наоборот, в быстром и медленном темпе); очистительное дыхание (вдох носом – выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам вниз); вдох через левую ноздрию – выдох через правую и наоборот; произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; вдох и выдох при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки.

Дыхательную гимнастику можно сочетать со звуковой гимнастикой.

Для старшей группы она может включать следующие упражнения:

- поглаживание боковых частей носа от кончика к переносице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрию по очереди;
- вдох и выдох носом – на выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа;
- при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звуки «г-м-м-м»;
- энергично произносить звуки «п-б», «п-б», «п-б» (для укрепления мышц губ), «т-д», «т-д», «т-д» (для укрепления мышц языка), «к-г», «к-г», «к-г» (для укрепления мышц полости глотки);
- слитно произносить с постепенным ускорением звуки «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к», «т-у-г-д-и-к» (для укрепления мышц языка и полости гортани);
- пропевать гласные звуки с придыханием, имитируя движения грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у»).

Для детей подготовительной к школе группе детского сада можно использовать следующие игровые упражнения:

«Лошадка». Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошади, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошади также показываем, снижая и увеличивая темп повтора (20–30 с).

«Ворона». Воспитатель: «Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно». Дети произносят протяжно «ка-а-а-рр». Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом. Повторить 5–6 раз.

«Зевота». Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о», позевать. Повторить 5–6 раз.

«Смех». Воспитатель. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и все рассмеялись: ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы. А нажав на «хохотальную»

точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

«Покорители космоса». Дети садятся по-турецки, расслабляются, готовясь к полёту: полёт на Луну – на выдох дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно опускают; полёт на Солнце – также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся. Полёт к инопланетянам – на выдохе звук «а» нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение лёгкости, радости. На выдохе достигается длительная

задержка дыхания, укрепляются голосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

Освоение полноценного дыхания тесно связано с развитием правильной осанки. Поскольку прямая вертикальная поза не является у человека биогенетически (наследственно) фиксированной, возникает задача её формирования через особую систему складывающихся на протяжении жизни движений и действий. В педагогической практике организация моторики, обеспечивающей осанку, обычно сводится к шаблонному указанию принять известную статичную позу («Выпрямись!», «Не сутулься!» и т. п.). Взрослый постоянно подчеркивает, что сидеть прямо – значит сидеть красиво, но почему это так для детей остается далеко неочевидным, если не сказать бессмысленным. Этот способ формирования здоровой осанки нередко приводит к тому, что она, не успев закрепиться, перерастает в патологическую (лордическую, кифотическую, сутуловатую и т. д.). Чтобы воспитать здоровую осанку, необходимо сформировать у ребёнка ориентировку на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. В старшей группе это можно сделать при помощи специальных игровых упражнений.

«Стоп-кадр». Дети изображают лошадку перед прыжком, тяжелоатлета в рывке так, чтобы получились выразительные «фотографии».

«Скульптор и глина». Один ребёнок создает «скульптуру» из первоначально неоформленной «глины», другой ребёнок изображает сам материал, глину, из которой выйдет скульптура.

«Изобрази движения разных животных (медведь, слон, бабочка, зайчик)». Упражнение предполагает чередование напряжения и расслабления мышц спины. Имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз – «перевертыши» («собака на заборе», «кошка в мышинной норке», «пассажир в чемодане», «стояние на потолке»).

Таким образом, воспитание правильной осанки у детей, в основном, проблема педагогическая, как и формирование всех жизненно необходимых двигательных навыков. Многие исследователи приходят к единому мнению, что именно дошкольное учреждение может быть местом профилактики нарушений осанки. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.