

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кюсюрская средняя общеобразовательная школа»
МО Булунский улус (район)

Секция «Спортивные науки и ЗОЖ»

«Умная игрушка»

Дыхательная гимнастика
для детей младшего дошкольного возраста

Проект выполнила:

ученица 10 класса Руфова Айыына

Руководитель:

Павлова Мария Васильевна, учитель технологии и ИЗО

Тема проекта:

«Умная игрушка» (Дыхательная гимнастика для детей младшего школьного возраста).

Цель:

-изучение проблемы обучения детей дыхательной гимнастике, повышения иммунитета детей, формирования ротовых выдоха и вдоха, активирования мышц губ, укрепления физиологического дыхания у детей

Задачи

- научить ребенка выработать умение пользоваться направленной воздушной струей;
 - развивать силу выдоха;
 - выработать умение регулировать силу выдоха;
 - развивать способность целенаправленно использовать правильное дыхание для произнесения гласных, согласных звуков, слогов, звукоподражаний, слов;
 - развить способность целенаправленно использовать (формировать) длительность выдоха
- контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно.
- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной деятельности с детьми и привлечь их к проведению совместного полезного досуга с ребенком
 - провести опрос среди сверстников и взрослых
 - изготовить тренажеры из подручного бросового материала



Введение:

К сожалению, в настоящее время, здоровье детей младшего дошкольного возраста стало особенно актуальными в связи с его ухудшением. Поэтому большое внимание следует уделять дыхательным упражнениям так как дыхание ребёнка младшего возраста отличается от дыхания ребёнка школьного возраста и тем более - взрослого человека. Практическая значимость моей проектной работы заключается в том, что изготовленные мной тренажеры помогут ознакомиться с существующими дыхательными упражнениями и их пользы для здоровья детей, так как упражнения для детей младшего возраста носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка, что в свою очередь может улучшить общее состояние здоровья.

Глава 1. Теоретическая часть



1.1. Дыхательная система человека

При вдохе в организм поступает кислород, а при выдохе выдыхаем углекислый газ. Каждый живой организм дышит. Дыхательная система человека— совокупность органов и тканей, обеспечивающих в организме человека обмен газов между кровью и внешней средой.

Дыхательная система состоит из лёгких и дыхательных путей. Лёгочные сокращения осуществляются с помощью межрёберных мышц и диафрагмы.

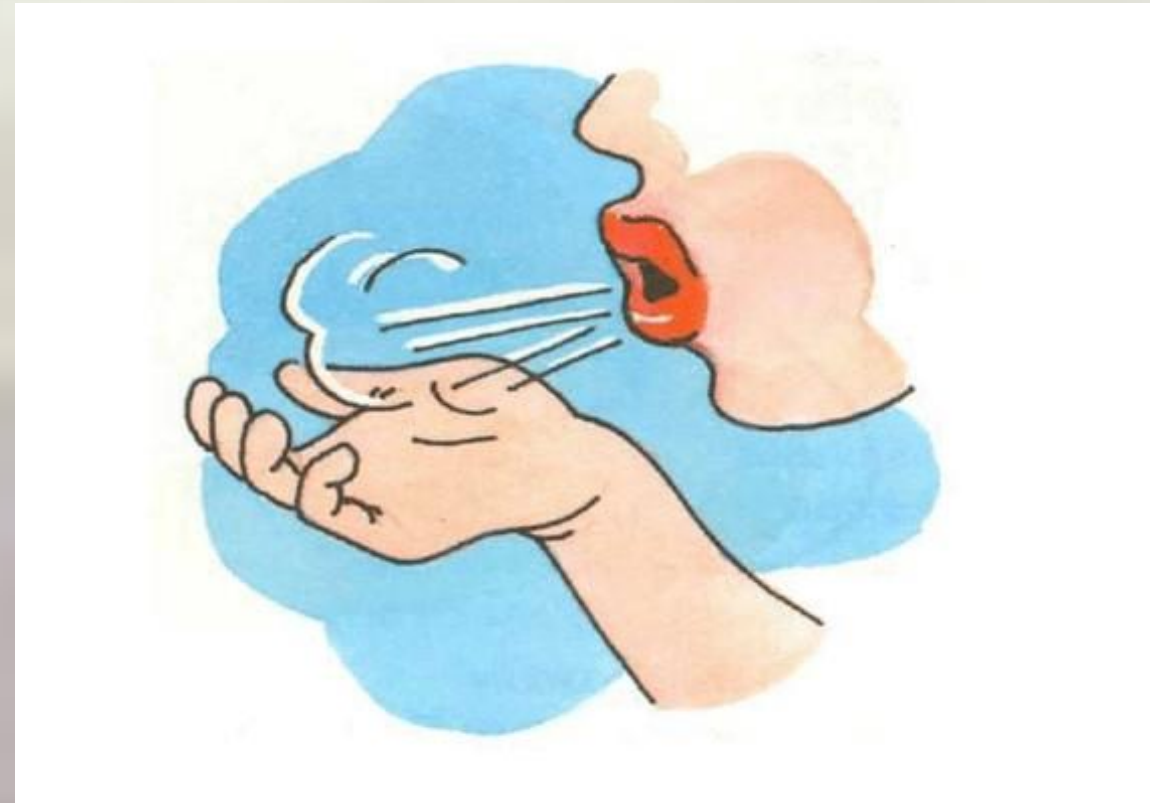
Дыхательные пути: носовая полость, глотка, гортань, трахея, бронхи и бронхиолы.

1.2.Что такое дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это комплекс дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

Она предназначена для профилактики и лечения заболеваний связанных с органами дыхания, Можно легко справиться с переутомлением и бессонницей, повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям,

Дыхательную гимнастику можно использовать в течение всего дня, а именно: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях. А также дыхательную гимнастику можно использовать при физических нагрузках.



1.3. История возникновения и развития дыхательной гимнастики

Основы современной дыхательной гимнастики закладывались на Востоке. Упоминание о пользе задержки вдоха встречается в трудах философа Платона.

Первый комплекс упражнений по дыхательной гимнастике возник в Европе в середине 19 века. Немецкий оперный певец Кофлер разработал методику трехфазного дыхания, с помощью которой впоследствии излечивал больных чахоткой.

На заре 20 века приобрела популярность методика Мюллера. В ней замедленный вдох-выдох сопровождалась интенсивными упражнениями.

В Китае широкое распространение по сей день имеет практика цигун. Зарождалась она, как составная часть боевых искусств, позднее была перенята восточной медициной. В настоящее время она применяется в странах Азии, как средство реабилитации.

В 30-е годы 20 века А.Н. Стрельникова создала уникальную систему оздоровления с помощью дыхательных упражнений, до сих пор не имеющих аналогов.

Изначально Стрельникова - педагог по вокалу, проводила с её помощью тренировки голоса оперных певцов. Позже методику взяли на вооружение медицина и логопедия.



1.4. Виды дыхательной гимнастики

Техник и методов дыхательной гимнастики существует огромное количество. Некоторые комплексы дыхательной гимнастики можно освоить самостоятельно, другие лучше практиковать с профессионалом. Описанные несложные упражнения можно выполнять практически всем людям. Важно помнить, что их следует проводить внимательно и осторожно, стараясь избегать дыхательного дискомфорта и ощущения недостатка кислорода. Зато регулярные тренировки позволят организму мобилизовать защитные резервы».



Глава 2. Практическая часть

2.1. ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:

1. ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;
2. упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переутомился и вы всегда могли контролировать его состояние;
3. во время занятий нельзя делать резких выдохов;
4. плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ, ЕСЛИ:

1. ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел;
 2. малыш жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
- у ребенка начали дрожать кисти рук.

ПРАВИЛА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ:

- занимаемся после влажной уборки;
- НЕ занимаемся после плотного ужина или обеда.
- занимаемся только в свободной одежде;
- следим, чтобы мышцы рук, шеи и груди не напрягались.



2.2.Опрос:

Мной проведен опрос среди моих сверстников и среди взрослых.

Были следующие вопросы для детей:

- Занимаешься ли ты дыхательной гимнастикой?
- Знаешь ли ты упражнения дыхательной гимнастики?
- Как думаешь, влияет ли дыхательная гимнастика на здоровье?

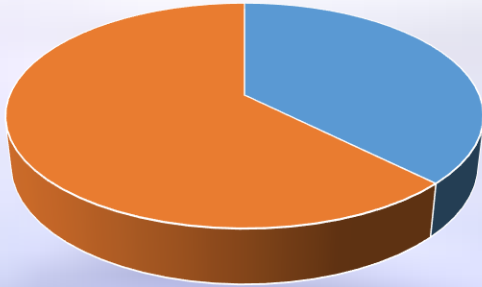
Вопросы для взрослых:

- Занимаетесь ли Вы дыхательной гимнастикой?
- Знаете ли Вы упражнения дыхательной гимнастики?
- Как думаете, влияет ли дыхательная гимнастика на здоровье?
- Занимаетесь ли Вы с детьми дыхательной гимнастикой?



Опрос для детей:

Продажи



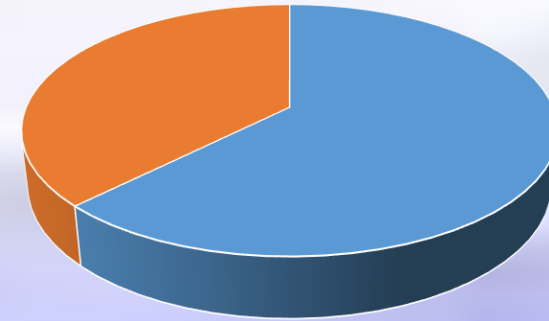
да нет

•Занимаетесь ли вы дыхательной гимнастикой?

Да- 3 человека

Нет- 5 человек

Продажи

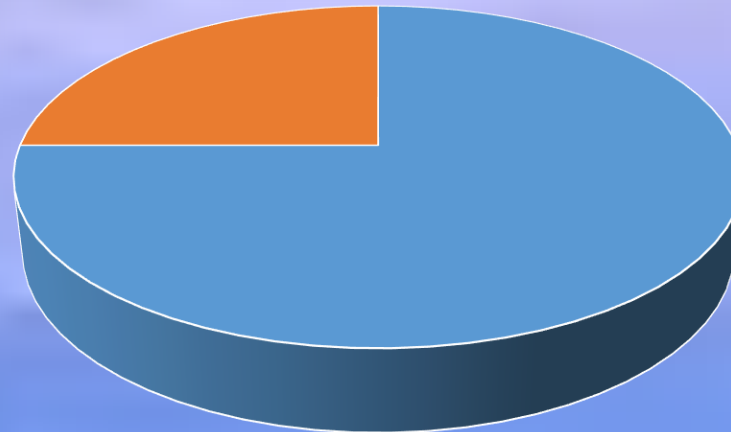


да нет

•Знаете ли вы упражнения дыхательной гимнастики?

Да- 5 человек

Нет-3 человека



да не знаю

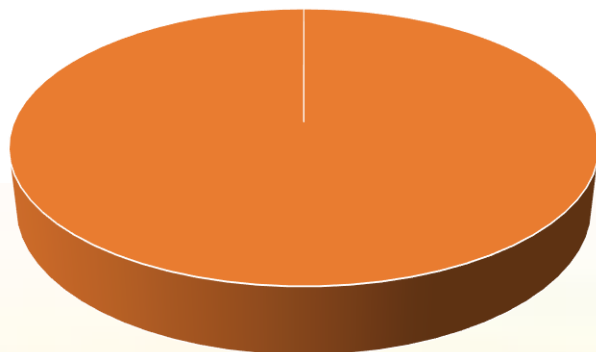
•Влияет ли дыхательная гимнастика на здоровье?

Да- 6 человек

Не знаю- 2 человека

Опрос для взрослых:

Продажи



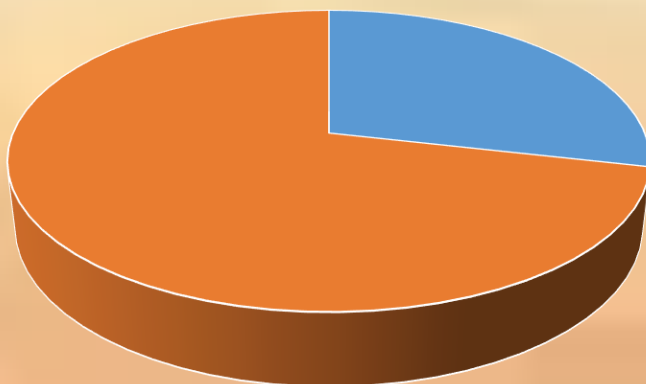
■ Да ■ Нет ■

•Занимаетесь ли вы с детьми дыхательной гимнастикой?

Да- 0 человек

Нет- 10 человек

Продажи



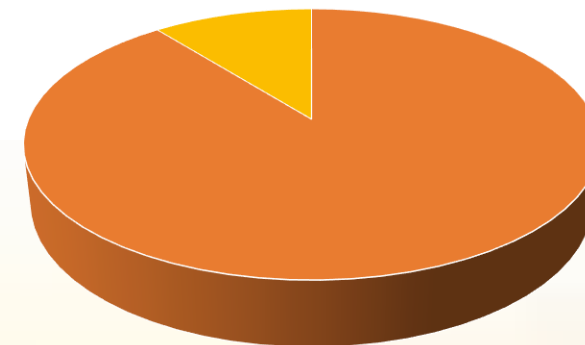
■ Да ■ Нет ■

•Знаете ли вы упражнения дыхательной гимнастики?

Да-4 человек

Нет- 6 человек

Продажи



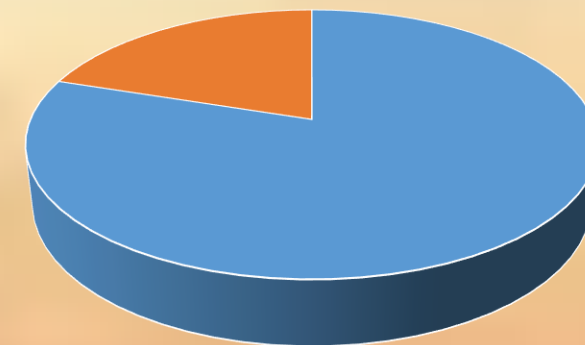
■ Да ■ Нет ■

•Занимаетесь ли вы дыхательной гимнастикой?

Да- 0 человек

Нет- 10 человек

Продажи



■ Да ■ Нет ■

•Влияет ли дыхательная гимнастика на здоровье?

Да- 8 человек

Нет- 2 человека

2.3. Упражнения для детей разного возраста:

Комплекс упражнений для детей разных возрастов различен. Дошкольникам будет легче выполнять занятия в игровой форме, их необходимо привлечь к процессу и заинтересовать. Дети постарше могут более осознанно подойти к гимнастике — упражнения можно проводить в спокойной обстановке, прислушиваясь к своему организму.

Для развития дыхания ребёнка используются множество дыхательных игр:

- сдувать снежинки, бумажки, пушинки со стола, с руки;
- дуть на лёгкие шарики, карандаши, свечи;
- дуть на плавающих в тазу уток, кораблики, дуть на всевозможные вертушки и прочее;
- надувать надувные игрушки, воздушные шары, пускать мыльные пузыри;
- поддувать вверх пушинку, ватку и так далее.

Приведу несколько примеров описаний некоторых игр изготовленных мною тренажеров для применения на занятиях с младшими дошкольниками:

«Бабочка – лети»

Цель: развитие длительного, плавного и сильного выдоха.

Взрослый по очереди подносит детям листочек с лежащей на нем бабочкой (листок из зеленого картона, легкая бабочка из кальки, привязана ниточкой к листочку). Каждый ребенок должен плавно выдохнуть, так, чтобы бабочка плавно слетела с цветка, а не резко или рывками. Ребенок, вытянув губы трубочкой, не надувая щек, дует на бабочку, чтобы она полетела.

(бабочка на ниточке прикреплена к прямоугольной рамке с ручкой).



«Соревнование»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

Кто первый попадет цветным шариком с подходящей по цвету лунке. Вызываются попарно или сразу 4 детей. Каждый ребенок садится напротив шарика и с помощью трубочки гонят шарик к лунке.

По сигналу «Покатились» дети дуют на шарики. Остальные дети следят, чей шарик дальше уедет (покатится по столу)





«Футбол»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик.

И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

Заключение

Дыхательная гимнастика — полезное и интересное занятие для детей. При помощи игры можно начать развитие органов дыхания с самого раннего возраста. Начиная с двух лет дети с радостью выполняют занятия, а для более старшего возраста отличной мотивацией станет улучшение показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье ребенка.

В ходе изучения проблемы обучения детей дыхательной гимнастике мы выяснили, что дети с легкостью адаптируются к поставленным задачам и выполняют их без особых усилий и с большим желанием. Малыши без особого труда приспособились контролировать расход воздуха, пользоваться воздушной струей, а также контролировать силу вдоха и выдоха. Необходимо помнить, что малыши делают упражнения по подражанию, как вы покажете, так они и сделают. Если ребёнок понимает речь в полном объеме, можно сопровождать показ краткими и четкими словесными комментариями, я в своем случае придумала сказку.

Помните, что для малыша игра и похвала очень важны. Не приступайте к игре с ребёнком тогда, когда у вас не очень хорошее настроение, нет желания, не хватает времени.

Разработанные и изготовленные нами яркие тренажеры для дыхательной гимнастики стали большим подспорьем для выполнения поставленных задач. Тренажеры яркие, веселые, по размерам подходящими для малышей, для их небольшого объема легких. Помните, что успешное обучение ребёнка дошкольного возраста эффективно только при его положительном настроении на игру-занятие.

По результатам проведенного нами опроса среди сверстников и взрослых, к сожалению итоги неутешительные, так как большинство опрошенных не знают и не занимаются дыхательной гимнастикой. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает большую актуальность.

Список использованной литературы:

1. Воспитание и обучение детей с нарушениями речи. Психология детей с нарушениями речи: учебно-методическое пособие /Л.С.Вакуленко. - М.: ФОРУМ, 2013. - 272 с.
2. Диагностика в детском саду. Содержание и организация диагностической работы в дошкольном образовательном учреждении. Методическое пособие. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. - 288с.
3. Щетинин М. Н. "Дыхательная гимнастика Стрельниковой". Изд-во "Физкультура и спорт". Москва. 2002 г.
4. Тренировка воли: Полная концентрация\ пер с англ В.Орехова-М.: ТЕРРА, 1997-144 с.
5. Журнал Педагог, статья «Дыхательная гимнастика» статья, автор Сидоренко А.В.
6. Интернет ресурсы

Приложения

Сказка о Бабочке (для тренажера «Бабочка, лети!»)

Жила была красивая бабочка, она очень любила летать между цветами. Раз, сядет на правый цветок, два, сядет на левый цветок.

Вот однажды подул сильный ветер. Бабочку завертело-закружило. Спряталась бабочка от ветра за цветами. Когда ветер стих полетела бабочка дальше и с радостью снова стала кружить над цветами.



Тренажер «Футбол»

Изготовлен в виде футбольного поля. Состоит из поля, ворот, мяча и 2 трубочек

Материал:

Картонная коробка из-под Шоколадных конфет, цветной фоамиран, пайетки для украшения, пластиковые трубочки и пенопластовый мячик.

Тренажер «Бабочка, лети!»

Представляет собой рамку в образе цветочного поля.
Внутри рамки на нитке висит бабочка.

Материал: Картон, яркая ткань, цветной фоамиран, клей.





Тренажер «Соревнование»

Выполнен из картонного основания в виде поля с 4-мя цветными отверстиями, 4 цветных шарика, 4 трубочки.

Материал:

Картонная основа, обклеенная бумагой, 4 пенопластовых шарика, 4 пластиковые трубочки.