

## Родительское собрание

### «Использование Здоровье сберегающих технологий в ДОУ»

#### «Дыхательная гимнастика, как здоровье сберегающая технология для детей дошкольного возраста»

**Провела: Воронова И.Ю., инструктор по ФК, 1КК**

**Цель: Познакомить педагогов с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.**

#### **Задачи:**

- Познакомить родителей с приемами проведения дыхательной гимнастики с детьми, и значением дыхательной гимнастики, как одним из средств, профилактики заболеваний.

- Повысить уровень родителей.

#### **Методы и приемы:**

Репродуктивный, практический.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, картотека упражнений дыхательной гимнастики, нестандартное оборудование.

#### **Предварительная работа:**

Подготовка оборудования, обработка специальной литературы по данной теме.

Программа:

I часть Теоретическая.

II часть Практическая.

III часть Заключительная.

#### **I часть Теоретическая. (Слайд 1).**

Здравствуйте, уважаемые родители! Задумывались ли Вы над тем как дышите, сколько раз в день делаете вдохов? Ежедневно взрослый человек **вдыхает примерно 23 000 раз**, и столько же раз **выдыхает**.

Сколько времени, по вашему мнению, может человек не дышать? Принято считать, что человек может обойтись без воздуха всего от **5 до 7 минут** – далее в клетках мозга без питания кислородом происходят необратимые изменения, приводящие к смерти.

Почему же **дыхание для нас так важно?**

**Дыхание** - это одна из самых важных функций организма человека. В процессе **дыхания** в наше тело поступает воздух. Ведь всем известно, что **дыхание - Это жизнь!** Чтобы не болеть, надо научиться правильно, дышать.

(Слайд 2).

***А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».***

### (Слайд 3).

Поэтому одной из основных задач нашего родительского собрания научить **вас правильно дышать**, а вы своих детей. Значение **дыхательной гимнастики** для общего физического развития **дошколят велико**. **Дыхательная гимнастика – это инструмент**, с помощью которого регулируется состояние **здоровья человека**:

- упражнения помогают увеличить объём **дыхания** и нормализовать их ритм
- правильное **дыхание** улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, **дыхательной** и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние **здоровья**
- упражнения учат **детей управлять своим дыханием**, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой (медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью)
- **Дыхательная гимнастика** - отличная профилактика болезней органов **дыхания**
- **Дыхательные** упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также **выздоровливающим** после воспаления легких или страдающим бронхиальной астмой.

С чего же начать? Наша с вами задача научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя легкие, **вдыхая**, и расширяя грудную клетку, а **выдыхая** - освободить легкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия легких. Ребенок, который не до конца **выдыхает**, оставляет в легких **«отработанный» воздух**, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объеме.

### (Слайд 4).

**Техника** выполнения упражнений **дыхательной гимнастики для детей**:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (*для начала их можно придерживать руками*)

Есть три вида **дыхания**: верхнее, среднее и нижнее.

Верхнее или поверхностное **дыхание**, называемое **ключичным дыханием**, широко распространено (**дыхание** осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плеч, при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть).

**Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

И. п. - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Второе **дыхание**, так называемое среднее, или **внутреннее дыхание** (в **дыхательных** движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается). Это **дыхание несколько лучше**, нежели верхнее, т. к. немного вовлекает и брюшное **дыхание**, но наполняет воздухом только среднюю часть легких.

***Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)***

И. п. - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям, слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

**Брюшное дыхание** еще называется глубоким или **диафрагменным дыханием**. Большинство дышит так в лежачем положении (в **дыхательных** движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного – средняя)

***Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)***

И. п. - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

**(Слайд 5).**

При проведении **дыхательной гимнастики** необходимо соблюдать следующие требования:

- Не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении.
- Температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов.
- Одежда не должна стеснять движений.
- Не заниматься сразу после приема пищи.
- Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов **дыхания в острой стадии.**

**(Слайд 6-7-8). Детский сад**

В домашних условиях **дыхательная гимнастика** может быть использована в различных режимных моментах:

- В утренней **гимнастике.**
- После **оздоровительного бега.**
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями.
- В любой двигательной деятельности **детей** (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей).

Но хочу вас информировать о том, что, прежде чем проводить **дыхательную гимнастику с детьми**, вам следует знать.

**(Слайд 9).**

***Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!***

**II часть Практическая.**

А сейчас, уважаемые родители, хочу вас познакомить с игровыми приёмам **дыхательной гимнастики.**

***Использование нетрадиционного пособия в дыхательной гимнастике.***

**III часть Заключительная.**

Я познакомила вас с некоторыми игровыми приёмами **дыхательной гимнастики.** Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить **дыхательные упражнения.**

**(Слайд 11).**

Обучив ребенка простым и веселым **дыхательным упражнениям**, вы сделаете неоценимый вклад в его **здоровье и профилактику ОРВИ.**