

# О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н Ы Й П О Т Е Н Ц И А Л

УДК 373.24

**Анжиганова Светлана Анатольевна,**

педагог-психолог;

**Дёмина Ксения Михайловна,**

инструктор по физвоспитанию;

**Покровская Мария Андреевна,**

музыкальный руководитель;

**Толстых Мария Александровна,**

музыкальный руководитель;

**Янкина Дарья Сергеевна,**

учитель-логопед,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Аленка», г. Абакан

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

**Аннотация.** В статье представлен опыт работы специалистов детского сада по использованию дыхательной гимнастики в работе с детьми 4-7 лет. Развивая грудобрюшное дыхание и глубокий медленный выдох, специалисты укрепляют физическое и психическое здоровье детей.

**Ключевые слова:** дыхательная гимнастика, глубокий медленный выдох, грудобрюшное дыхание.

Министерство образования и науки Российской Федерации предоставляет модель образования – Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).

В связи с введением стандарта, одной из приоритетных задач дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Решить данную задачу помогают здоровьесберегающие технологии. Их

## О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н Ы Й П О Т Е Н Ц И А Л

условно разделяют на виды: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии.

Специалистами нашего дошкольного учреждения широко используется дыхательная гимнастика в работе с детьми 4-7 лет. Она условно относится к технологиям сохранения и стимулирования здоровья, насыщая кислородом все органы и ткани организма, оптимизируя тонус мышц, улучшая общее состояние человека.

Дыхание представляет собой физиологический процесс, при котором вдох является более активной фазой, чем выдох. Задача специалиста состоит в том, чтобы помочь ребенку выработать сильный плавный длительный выдох. Он вырабатывается при грудобрюшном типе дыхания и содержит в себе важный укрепляющий, развивающий и коррекционный потенциал для организма ребенка.

Для выполнения дыхательных упражнений необходимо соблюдать три основных правила. Первое: необходимо научить дышать животом, чтобы задействовать диафрагму. Можно положить руку на живот; чтобы ребенок мог увидеть свое дыхание или предложить ему дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке. Второе правило содержит в себе соблюдение следующих фаз: выдох животом – пауза 2-3 с – вдох животом – пауза 2-3с. Третье правило: дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием. Упражнения могут проводиться несколько раз [4, с.44].

Важное место дыхательная гимнастика занимает на физкультурных занятиях. В начале занятий инструктором по физвоспитанию уделяется большое внимание выработке у детей правильного дыхания для вентиляции всех участков легких, массажа брюшной полости.

Правильному дыханию способствует, например, следующее упражнение.

Скрестив ноги, с прямой спиной, поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туло-

## О Б Р А З О В А Т Е Л Ы Й П О Т Е Н Ц И А Л

вище. Это упражнение автоматически заставляет ребенка дышать правильно – у него просто нет возможности дышать по-другому [4, с.46].

После физической нагрузки и эмоционального возбуждения инструктор по физвоспитанию предлагает детям дыхательные упражнения на релаксацию.

Например, в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстрый вдох свободные руки притянуть к подмышкам ладонями вверх; на медленный выдох руки опустить вдоль тела ладонями вниз.

Такое упражнение оказывает мощное мобилизирующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение [4, с.46-47].

Дыхательную гимнастику активно используют в своей профессиональной деятельности музыкальные руководители. Учитывая тот факт, что грудобрюшное дыхание более всего соответствует требованиям образования звука, они предлагают детям дыхательные упражнения с вокализацией на выдохе. Правильный подбор вокальных и дыхательных упражнений регулируют психовегетативные процессы, повышают жизненный тонус детей. Например, пропевание звука «А-А-А» при выдохе можно использовать для снятия стрессов; «И-И-И» - для улучшения работы сердца и т.д. [4, с.45].

Музыкальные руководители также сочетают дыхательные упражнения с прослушиванием музыки, используя ее психотерапевтический эффект. Музыка способствует высвобождению эндорфинов. Эти биохимические вещества помогают справиться со стрессом, а также регулируют дыхание [1, с.13].

Большое значение дыхательной гимнастике в работе с детьми придает педагог-психолог. Тренируя детей глубокому медленному выдоху, он учит их контролировать свое дыхание. Ритм дыхания – единственный из всех телесных ритмов, которой может сознательно и активно регулироваться человеком. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями [3, с.15].

## О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н Ы Й П О Т Е Н Ц И А Л

Педагог-психолог учит детей регулировать свое дыхание, делая его на разный счет, с задержкой, подъемом одноименных и разноименных рук и ног- то на вдохе, то на выдохе Данные упражнения представлены в методе замещающего онтогенеза А.В. Семенович. Этот метод является базовой нейропсихологической технологией коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития.

Предлагая дыхательные игры и упражнения детям с нарушением речи, учитель-логопед формирует грудобрюшной тип дыхания, звукопроизношение на фазе выдоха. Произношение большинства звуков требует направленной воздушной струи [2, с.6].

В формировании длительного, направленного выдоха можно использовать следующие упражнения.

«Кораблики». Понадобится ёмкость с водой и бумажные кораблики (можно использовать пластиковые крышки, деревянные щепки и др.) Предложить ребёнку подуть на них, чтобы переместить к другому краю или сбить соседний «кораблик».

«Буря в стакане». В стакан наливается вода и опускается трубочка. Ребёнку нужно подуть через неё, производя бурлящий звук.

«Футбол». Можно использовать различные трубочки, шарик лёгкий пластмассовый и карандаши. Из карандашей выложить на столе «ворота» буквой П. Производя выдох через трубочку, нужно загнать шарик в «ворота»

Такие упражнения оказывают общеоздоровительный эффект на весь организм ребёнка, а также имеют большое значение для коррекции звукопроизношения.

Используя в работе детского сада дыхательную гимнастику, можно сделать следующий вывод. На первых порах дыхательные упражнения, предложенные специалистами, кажутся детям одними из самых сложных. Тренировки делают

## О Б Р А З О В А Т Е Л Ь Н Ы Й П О Т Е Н Ц И А Л

глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне. Со временем дыхательная гимнастика приводит к общему оздоровлению, улучшению самочувствия детей, оказывая положительный эффект на их психическое развитие.

### Список литературы

1. Анисимова М. В. Музыка здоровья: Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников/ М.В. Анисимова. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 128 с. – Текст : непосредственный.
2. Воробьева Т. А., Воробьева П. А. Дыхание и речь: Работа над дыханием в комплексной методике коррекции звукопроизношения/ Т. А. Воробьева, П. А. Воробьева. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2014. – 112с. – Текст : непосредственный.
3. Колганова В.С. Нейропсихологические занятия с детьми: В 2ч. Ч.1/ Валентина Колганова, Елена Пивоварова, Сергей Колганов, Ирина Фридрих. – М.: АЙРИС-пресс, 2017. – 416 с. – Текст : непосредственный.
4. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие/ А.Л. Сиротюк -2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2010. – 60 с. – Текст : непосредственный.