

Презентация опыта работы по теме

**«Дыхательная гимнастика как одна из
форм здоровьесберегающих
технологий для развития речи детей
старшего дошкольного возраста»**

Воспитатель группы
компенсирующей
направленности

Семенова А.В.

«Дыхание – основа жизни.

**Правильное дыхание –
основа здоровья и долголетия»**

К.С. Станиславский

Здоровьесберегающие технологии

Это система мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.



Здоровьесберегающие технологии

- ✓ Подвижные и спортивные игры;
- ✓ Релаксация;
- ✓ Гимнастика утренняя;
- ✓ Гимнастика бодрящая;
- ✓ Гимнастика пальчиковая;
- ✓ Гимнастика для глаз;
- ✓ Гимнастика дыхательная;
- ✓ Образовательная деятельность по физической культуре;
- ✓ Самомассаж;
- ✓ Су-Джок терапия;
- ✓ Динамические паузы;
- ✓ Артикуляционная гимнастика;
- ✓ Пальчиковые игры и др.



Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика — это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребёнка. Она служит для развития у ребёнка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, развития речи, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.



Актуальность

В настоящее время становится все больше детей, страдающих речевой патологией и большое количество детей с заболеваниями верхних дыхательных путей.

Проводимый опрос родителей позволил сделать вывод об их недостаточной осведомленности в вопросах о роли дыхания в общем оздоровлении и речевом развитии детей.

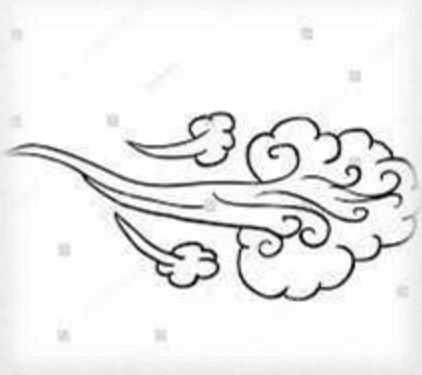
Работа над правильным дыханием (физиологическим и речевым) необходима как для общего укрепления и развития организма, так и для формирования произносительной стороны голоса: полноты голоса, четкости и яркости звукопроизношения, соблюдение темпа и ритма речи, выразительности речи.



Проблема состоит в отсутствии целостной, основанной на мультидисциплинарном подходе, системы работы по формированию правильного физиологического и речевого развития у детей дошкольного возраста.



● **Новизна** данного опыта состоит в том, что в нем разработана система разнообразных нетрадиционных средств, форм и методов по оздоровлению дошкольников. Эта система дает возможность управления здоровьем детей в дошкольном учреждении через комплекс рационально организованных оздоровительных мероприятий.



Практическая значимость определяется
возможностью использования систематического
подхода работы в дошкольных образовательных
учреждениях.



Цели проведения дыхательной гимнастики

- ✓ Воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- ✓ Коррекция и совершенствование речи детей посредством развития их физиологического и речевого дыхания.



Задачи

- Развитие осознанного интереса у детей и их родителей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
- Поэтапное овладение детьми и их родителями (по принципу нарастающего интереса) основам «правильного» дыхания;
- Овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;
- Создание благоприятных условий для формирования здоровой и физически развитой личности;
- Воспитание дисциплинированности и сознательности выполнения упражнений.



Требования по СанПин к проведению дыхательной гимнастики

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

Взаимодействие с родителями

**Педагогическая
поддержка и
просвещение**

**Совместная
деятельность**

**Анкетирование и
диагностика**

- Индивидуальные консультации, беседы;
- Мастер-класс;
- Родительские вечера;
- Совместные занятия «ребенок-родитель-педагог»;
- Информационные стенды.

- Проектный метод;
- Конкурсы;
- Праздники группы и детского сада;
- Квест-игра.

- Диагностика;
- Блиц-опрос;
- Анкетирование.

Анкетирование родителей

На начало года, родители вновь прибывших детей, практически не имели представлений о системе работы над дыханием.

С родителями проводились собрания, индивидуальные беседы, консультирование, рекомендации.

Родители детей второго года обучения, в конце года полностью имеют представления о данной работе.

Пособия по речевому дыханию



В группе создана большая база пособий на развитие дыхания (физиологического и речевого).

Диагностика объема выдыхаемого воздуха

Спирометр – предназначен для измерения объема выдыхаемого воздуха с целью определения жизненной емкости легких.

На начало года у большинства вновь прибывших детей показатели от 0 до 1. В конце первого года обучения данный показатель повышается до 2, а у детей второго года обучения на конец года данный показатель вырастает до 3-3,5.



Дыхательный тренажёр RespiVol

Используется для диагностики объема вдыхаемого воздуха и тренировки дыхательной мускулатуры.

Позволяет отслеживать объем вдыхаемого воздуха, динамику развития силы вдоха.

Принцип работы тренажера основан на объеме воздуха 600/900/1200 см. куб.



Игры на развитие правильного вдоха и выдоха на индивидуальных занятиях учителя-логопеда

Индивидуальная работа направлена на формирование речевого дыхания. Используются различные свистульки, трубочки, сдувание пластиковых, бумажных и меховых шариков («Накорми животное», «Футбол», «Сокровища гномов», логопедические альбомы для развития дыхания и др.)



На логопедических групповых занятиях



В логопедической работе дыхательная гимнастика сочетается со звуковыми упражнениями.

Интерактивные игры на развитие дыхания



В играх дети задувают свечи на торте, борются с сорняками, ползают с обезьянкой по лианам.

Задания не только весёлые, но и полезные: дети тренируют речевое дыхание, работают над длительностью и интенсивностью воздушной струи.

В непосредственно образовательной деятельности воспитателя



Упражнения на развития дыхания используются практически во всех видах образовательной деятельности: изобразительная деятельность, занятия по ФЭМП, лепка, конструирование из бумаги.

В режимных моментах



Утренняя гимнастика (с воспитателем)

Способствует: скорейшему просыпанию, восстановлению работоспособности после сна, тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы, закаливанию организма, регуляции аппетита, повышает активность мозга, а правильное дыхание помогает ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь.



Гимнастика после сна

- Позволяет усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).



На занятиях по физическому развитию

Упражнения позволяют расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.



В бассейне на занятиях по плаванию



Регулярные занятия в бассейне формируют правильное дыхание, развивают легкие, укрепляют дыхательные мышцы. Очень важно, что при этом одновременно происходит и закаливание организма.

На музыкальных занятиях

Овладеть навыком певческого дыхания детям помогают упражнения, которые делятся на дыхательные упражнения без звука, звуковые дыхательные упражнения, упражнения под музыку. Эти упражнения способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему. Рекомендуется использовать не более двух упражнений на развитие дыхания.



В свободное время



Вывод

В своей работе мы уделяем внимание дыхательным упражнениям на занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию речи, дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения.

Нужно помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.

«Забота о здоровье детей – это
важнейший труд педагога»

В.А. Сухомлинский