

Рекомендации педагогам и родителям по здоровьесбережению детей

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут. Так, считают, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Оно улучшает пищеварение, так как прежде, чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем это гиперактивные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Цель дыхательной гимнастики: повысить иммунитет детей, предотвратить частые простудные заболевания, восстановить дыхательную систему после болезни

Дыхательная и звуковая гимнастика

Цель: научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. Профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице – вдох. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (левая закрыта).

2. На выдохе постучать по ноздрям – 5 раз.
3. Сделать 8 - 10 вдохов и выдохов поочередно каждой ноздрей, закрывая указательным пальцем.
4. Вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
5. закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «м-м-м», на выдохе то же самое, закрыв левую ноздрю.
6. Энергично произносить «п-б, п-б, п-б» - укрепление мышц губ.
7. Энергично произносить «т-д, т-д, т-д» - укрепление мышц языка.
8. Высунуть язык, энергично произносить «к-г, к-г, к-г» - укрепление мышц полости глотки.
9. Несколько раз зевнуть и подтянуться – стимулирование головного мозга, снимает стресс.

«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

«В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите

"ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладонью. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

Воспитатель Соляник О.М.