

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 128» г. Дзержинск

*Особенности использования дыхательных
упражнений в режимных моментах по программе
«Здравствуй!» в средней группе.*



Выполнила воспитатель
МБДОУ №128
высшей квалификационной категории
Лукьянова Н.В.

Актуальность

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития, в частности и на состояние здоровья в целом.

Поэтому педагоги большое внимание уделяют дыхательным упражнениям на учебных занятиях и в свободной деятельности, что способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких.



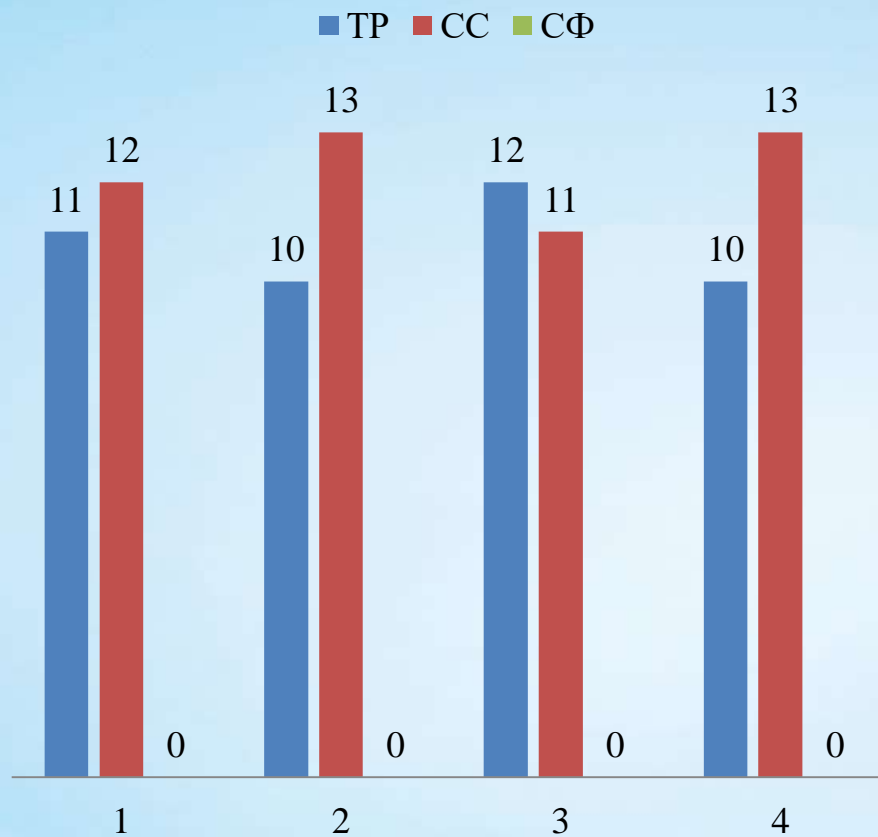
Цель: – профилактика простудных заболеваний, сохранение и укрепление физического здоровья воспитанников ДООУ через реализацию дыхательных упражнений по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй!»

Задачи:

- научить правильной методике выполнения оздоравливающего вдоха и выдоха.
- овладеть дыхательными упражнениями по программе «Здравствуй!» навыками согласовывания дыхания с выполнением упражнений, активизировать иммунные силы организма
- развивать интерес у детей и их родителей к оздоровительным технологиям
- побуждать в детях желание выполнять с настроением дыхательные упражнения, учитывая их пользу для здоровья
- использовать дыхательных упражнений по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй!» в режимных моментах.



Мониторинг изучения силы вдоха и выдоха по программе М. Л. Лазарева «Здравствуй!»



Диагностические тесты:

1. Звуковой тест
2. Тест «Стрельба из трубочки»
3. Тест «Нырание»
4. Тест «Надувание воздушного шарика»



Выводы:

У большинства детей не сформировано умение правильно дышать, при выдохе правильно распределять количество выдыхаемого воздуха.

Направления работы:

**Образовательная деятельность
в группах старшего
дошкольного возраста.**



Оздоровительные занятия



**Интегрированные занятия
занятия**

Режимные моменты



**Утренняя гимнастика,
гимнастика после сна**



Прогулка



**Чтение художественной
литературы**

Перспективное планирование дыхательных игр и игровых упражнений по программе М.Л. Лазарева «Здравствуй!» в режимных моментах (средняя группа)

Месяц	Утренняя гимнастика	Прогулка	Гимнастика после сна	Чтение художественной литературы (оздоровительные сказки - Книга сказок 2)
Сентябрь	<p>Упр – е «Походка Здравика!» Цель: создать положительный эмоциональный настрой. стр.101 (2)</p>	<p>Упр – е «Паровоз» Цель: развивать у детей скоростное дыхание». стр. 151 (1)</p>	<p>Упр – е «Почемучка» Цель: обучение детей приемам массажа. стр. 101 (1)</p>	<p>1. «Космический совет» стр.4 2. «Спасение Фырки» стр.5</p>
Октябрь	<p>Упр – е «Жуки». Цель: развивать голосовую вибрацию. стр. 131 (1)</p>	<p>Упр – е «Самолёт». Цель: развивать дыхательные качества. стр. 130 (1)</p>	<p>Упр – е «Барабан» Цель: развивать у детей диафрагмальное дыхание. стр. 135 (1)</p>	<p>1.»Волшебство скорости» стр.20 2. «Волшебство силы дыхания» стр.24 3. Волшебство кружения» стр.15</p>

Утренняя гимнастика

Упражнение «Жуки» Цель: освоить озвученный выдох



Упражнение «Паровоз»

Цель: развивать у детей скоростное дыхание



Гимнастика после сна

Упражнение «Барaban» Цель: развивать у детей диафрагмальное дыхание



Упражнение «Ветер»

Цель: развивать диафрагмальное дыхание



Прогулка

Упражнение «Дождик» Цель: развитие правильного дыхания



Упражнения «Сдуй бабочку с ладошки»
Цель: развивать диафрагмальное дыхание



Чтение художественной литературы

Чтение оздоровительной сказки «Появление Йоника»



Взаимодействие с семьями воспитанников

Родительские
собрания

Оздоровительные
развлечения

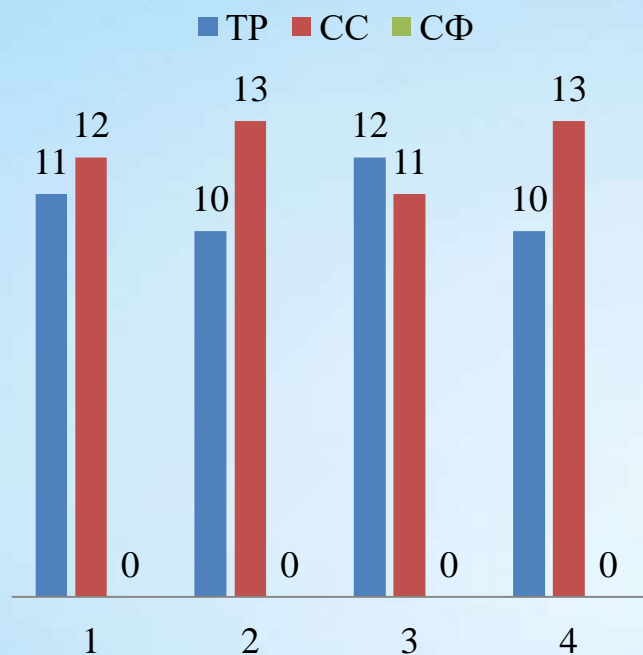
Мастер - классы

Консультации,
наглядная
агитация

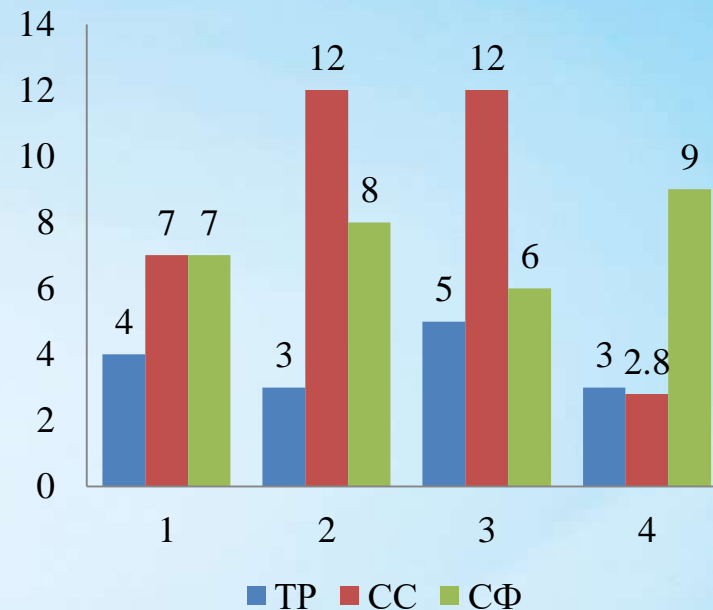


Итоговый мониторинг изучения силы вдоха и выдоха по программе М. Л. Лазарева «Здравствуй!»

Начало года



Конец года



Критерии программы:

1. Звуковой тест
2. Тест «Стрельба из трубочки»
3. Тест «Ныряние»
4. Тест «Надувание воздушного шарика»

Выводы:

У большинства детей сформировалось умение правильно дышать, при выдохе правильно распределять количество выдыхаемого воздуха.

Литература

- ✓ *Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».*
- ✓ *Программа «От рождения до школы»/Под. Ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М.: Мозаика-Синтез, 2014г.*
- ✓ *М. Л. Лазарев Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: Академия здоровья, 1997г.*
- ✓ *Оздоровительно – развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений / Автор – составитель: МИ.Л. Лазарев. – М: Мнемозина, 2044г.*
- ✓ *Лазарев М.Л. Здравствуй! Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мнемозина, 2004.М. Л. Лазарев Преодошкольный курс «Здравствуй»: программа для педагогов – М.: Мнемозина, 2008г.*

Спасибо за внимание

