

«Использование динамических пауз с элементами дыхательной гимнастики».

Ларионова Наталья Михайловна,
Воспитатель МБДОУ №135,
г. Кемерово, Кемеровская область, Россия

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.

Значение ранних периодов детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей.

В своей работе с детьми дошкольного возраста для лучшей усвояемости ребенком учебного материала активно использую динамические паузы с элементами дыхательной гимнастики.

Динамические паузы для дошкольников – это небольшие активные занятия, проводимые в течении дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Малышу такого возраста жизненно необходимо бегать, прыгать, скакать на одной ножке, копировать окружающих, изображать птиц и зверей.

Какую же смысловую нагрузку несут динамические паузы для дошкольников? Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют детей между собой, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению.

Факт, что сегодня значительно увеличилось число дошкольников, страдающих разными отклонениями состояния здоровья. Немало детей отстает в физическом и умственном развитии, часто заболевают инфекционно-вирусными заболеваниями и прочими. По данным статистики,

в настоящее время часто болеющим является каждый пятый ребенок. Часто болеют, значит сталкиваются со сложностями в современном усвоении знаний. Один из способов профилактики и укрепления здоровья детей – дыхательная гимнастика для дошкольников.

Основы дыхательной гимнастики – носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке. Одна из основных задач – 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.

Соединив в одно целое: динамическую паузу с элементами дыхательной гимнастики в стихотворной форме для ребенка получается «продукт», который несет и удовольствие, и пользу.

Конспект занятия с детьми 1 младшей группы

«Кто в домике живет?»

Цель: Развивать голосовой аппарат. Закреплять в речи ребенка определенный темп и ритм, побуждать детей воспроизводить звукоподражания домашним птицам. Воспитывать любовь и заботу о них.

Материал: игрушки домашних птиц: уточка, гусь, курочка, петушок; домик или макет.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Воспитатель обращает внимание детей на домик. Дети подходят к нему и рассматривают. Воспитатель ведет беседу:

- Что это? (домик)
- Домик большой или маленький?
- Что есть у домика? (окошки, дверь)
- Кто в домике живет?
- А давайте спросим.

Проводится дидактическая игра «Кто в домике живет?». Дети вместе с воспитателем задают вопрос и по голосу домашних птиц угадывают и называют их.

- Кто, кто в домике живет? (кря-кря-кря – уточка)
- Кто, кто в домике живет? (га-га-га – гусь)
- Кто, кто в домике живет? (ко-ко-ко – курочка)
- Кто, кто в домике живет? (ку-ка-ре-ку – петушок)

Угаданные птицы выходят из домика. Воспитатель приглашает подойти к ним и поздороваться. После этого предлагается показать птицам, как дети умеют их изображать.

Динамическая пауза с элементами дыхательной гимнастики «Домашние птицы»:

Наши уточки с утра –

Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!

Дети идут по кругу уток.
вперевалочку, подражая походке
Наши гуси у пруда – Идут по кругу вытянув шеи и отставив
Га-га-га! Га-га-га! руки назад.

Наши курочки в окно - Останавливаются, встают лицом в
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! круг, бьют руками по бокам.

А как Петя-петушок Поворачиваются спиной в круг,
Раным-рано поутру поднимаются на носочки,
Нам споет «Ку-ка-ре-ку!» отставляют руки назад.

(учить детей, что перед звукоподражанием нужно делать глубокий вдох, само звукоподражание произносится на выдохе).

В конце занятия предлагается детям поиграть с игрушками и пригласить их в игровой уголок попить чай с пирожками. При этом читается потешка:

Ой, ладошки, ладошки,
Испечем оладушки,
Мы гостей пригласим,
Пирожками угостим!

Комплекс динамических пауз с элементами дыхательной гимнастики.

(все вдохи делаются носом)

Ежик-смелчак.

Ветер елками шуршит. (Махи руками над головой, вдох, на выдохе длительно произносим «ш-ш-ш»)

Ежик наш домой спешит. (Ходьба на месте, ладошками трем друг об друга, вдох, на выдохе произносим «шур-шур-шур»)

А на встречу ему волк. (Руки по швам, встаем на цыпочки, тянем голову вверх, вдох, произносим длительно «у-у-у»)

На ежа зубами щелк. (Изображают).

Еж иголки показал, волк с испуга убежал. (Бег на месте, вдох, на выдохе произносим «ой-ой-ой»)

Пчелки.

Пчелки в улье сидят. (Дети сидят на корточках)

И в окошечко глядят. (Изображают руками окно)

Полетать вдруг захотели. (Встают на ноги)

Друг за другом полетели. (Бегут по кругу, сделав руками, маленькие крылышки. Вдох, на выдохе произнося длительно звук «ж-ж-ж-ж»)

Самолеты.

Самолеты загудели, (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками, вдох, на выдохе произносим у-у-у-у-у-у)

Самолеты полетели, (руки в стороны, поочередные наклоны влево, вправо, вдох, на выдохе произносим у-у-у-у-у-у)

На полянку тихо сели, (присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели. (руки в стороны, «летим» по кругу, вдох, на выдохе произносим у-у-у-у-у-у)

Непоседа-ветер.

Непоседа-ветер (присели, взмахи руками над головой)

Знает все на свете.

Знает, как поет лягушка: (встаем, приседаем и прыгаем, имитируя движения лягушек, вдох, на выдохе произносим ква-ква-ква! Ква-ква-ква!).

Знает, как шумит ракушка: (встаем, складываем ладони лодочкой и подносим к правому уху, затем к левому, вдох, на выдохе произносим шу-шу-шу! Шу-шу-шу!)

Знает, как кричит ворона: (машем руками, как крыльями, вдох, на выдохе произносим кар-кар-кар! Кар-кар-кар!)

Знает, как мычит корова: (хлопаем в ладоши, вдох, на выдохе произносим му-му-му! Му-му-му!)

А вот рыбка молчит, ничего не говорит.

Петух на зарядке.

Утром встал петух на лапки. (Потянулись, руки вверх-длительный вдох, вниз-длительный выдох)

Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью, чередуя короткие вдохи, выдохи)

Повернулся влево, вправо. (Повороты влево, вправо, чередуя короткие вдохи, выдохи)

Приседанья сделал справно. (Приседания, руки за спину, как крылья, длительные вдохи, длительные выдохи)

Клювиком почистил пух. (Наклоны головы влево, вправо, руки на пояс, чередуя короткие вдохи, выдохи)

Поскорее в воду плюх! (Присели)

Слоник Бой.

Я веселый слоник Бой. (Прыгаем на двух ногах на месте)

Я люблю играть с водой. (Наклон вперед, имитация руками плюхания в воде)

Воду хоботом беру. (При вдохе имитация всасывания воды через сложенные друг к другу кулачки)

А потом, как лейка лью. (Руки на пояс, на выдохе имитация разбрызгивания воды: воздух выдыхается через сжатые зубы)

Детки.

Воспитатель (шёпотом): Мои детки, мои детки,
Мои детки крепко спят. (Дети имитируют)
Мои детки, мои детки потихонечку сопят.

Вот так! (Делает шумный вдох носом, затем выдох ртом со звуком «Хо-о-о-о!») Дети подражают. Вдохи и выдохи повторяются несколько раз). И вдруг педагог громко произносит:

Солнце встало! Хватит спать!
Хватит спать! Пора вставать!

Дети «просыпаются» и, встав на носки и подняв руки вверх, делают вдох. Затем, бросив руки вдоль туловища и опустившись на полную ступню, делают выдох. (Это повторяется несколько раз).

Воспитатель: А, проснулись? Улыбнулись! Здравствуйте!

Дети отвечают ему (словами приветствия или кивком головы) и вместе с воспитателем:

Солнце встало! Хватит спать!
Хватит спать! Пора вставать!
Здравствуйте! (Протяжно)

Гуси летят.

Гуси высоко летят. (Руки поднять в стороны – вдох)
На детей они глядят. (Руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» - выдох)

Ежик.

Ежик добрый, не колючий. (Поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом)

Посмотри вокруг получше. (Поворот головы влево – выдох через слегка открытые губы)

Маятник.

Влево, вправо, влево, вправо. А затем начнем сначала. (Руки на пояс, встали прямо – вдох, наклон влево – выдох, прямо – вдох, наклон вправо – выдох и так далее. Выдох со звуком «Г-у-у-х»)

Ежик и барабан.

С барабаном ходит ежик.

Бум-бум-бум!

Целый день играет ежик.

Бум-бум-бум!

С барабаном за плечами.

Бум-бум-бум!

Очень яблоки любил он.

Бум-бум-бум!

Барабан в саду забыл он.

Бум-бум-бум!

Ночью яблоки срывались.

Бум-бум-бум!

И удары раздавались.

Бум-бум-бум!

Дети маршируют по кругу,
изображая игру на барабане.

Маршируют, спрятав руки за
спину.

Подносят ко рту то одной, то другой рукой воображаемое яблоко.

Разводят руками.

Руки на поясе, выполняют прыжки на месте.

Бум-бум-бум!

(Перед каждым «Бум-бум-бум» делаем вдох и произносим это на выдохе)

Зайцы здорово струхнули.

Бум-бум-бум!

Глаз до зорьки не сомкнули.

Приседают, сделав «ушки» из ладошек.

Используемая литература:

1. Н. В. Нищева «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» (кабинет логопеда) Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2010г.

2. Н. А. Карпухина «Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада» практическое пособие для воспитателей и методистов ДООУ Воронеж, 2010г.

3. М. Щетинин «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой» «Метафора», 2007г.

4. И. Е Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДООУ: практическое пособие» (дошкольное воспитание и развитие) «Айрис Пресс», 2006г.

5. М. Ю. Новицкая «Народная детская поэзия (прибаутки, небылицы, считалки, детские игры)» (методическая библиотека) «АРКТИ», 1999г