

Дыхательная система дошкольника, меры профилактики.

Музыкальный руководитель Смелова Л.В.



Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного возраста.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об здоровом образе жизни.

"Дыхательная система ребёнка устроена Природой сложно и мудро.

Главная задача родителей - сохранить её здоровой"

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, часто болеющим простудными заболеваниями, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательная гимнастика дополняет любое лечение, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, нужно знать, чтоб у ребёнка не было симптомов (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук)

Если начинает кружиться голова, нужно сложить ладони вместе, подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза) После этого гимнастику можно продолжать.

Упражнения для дыхательной гимнастики.

Качели: Ребёнку, находящемуся в положение лёжа, кладут на живот лёгкую игрушку.

Вдох и выдох через нос. Взрослый произносит рифму:

Качели вверх (вдох)

Качели вниз (выдох)

Крепче ты, дружок, держись.

Часики:

Стоя. ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить "тик - так". (до 10 раз)

Ворона: ребёнок стоит прямо, слегка расставить ноги и опустить руки.

Вдох - разводим руки широко в стороны, как крылья, медленно опускаем руки и произносим на выдохе: "каррр", максимально растягивая звук (р)

Жук: ребёнок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову - вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову - выдох: "жу -у -у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу".

Подуй на одуванчик.

Ребёнок стоит или сидит. делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Вырасти большой.

Стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох.

На выдохе произнести "у -х -х -х"! (3-4 раза)

Гуси летят.

Медленная ходьба. На вдох - руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением звука "г -у -у -у"

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений. Они также могут быть применены на фоне общеукрепляющих, общеразвивающих физических упражнений. Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений может составлять 2:1. Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом. Этого можно достичь произнесением гласных звуков (ааа, ууу, ооо, шипящих согласных (ш, ж) и сочетаний звуков (ау, ух, ох, то есть с помощью звуковых дыхательных упражнений.

В комплексы дыхательной гимнастики можно включать элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части). Надувание игрушек и мячей следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие, доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера, как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки, в утренней гимнастике, после оздоровительного бега, после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями, в закаливающих мероприятиях, в занятиях по логоритмике, в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей, в домашних условиях.