

«Современные инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Раздел: «Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология на уроках в общеобразовательной школе.»

Дыхание и есть основа человеческой жизни, поэтому научиться правильно дышать и применять дыхательную функцию — значит обеспечить себе здоровую жизнь. Дыхательная гимнастика — это природный способ воздействовать на организм с целью его оздоровления.

Гимнастика для дыхания служит для множества целей:

- увеличение притока кислорода в организм;
- увеличение объема легких;
- приведение в норму темпа дыхания и речи;
- укрепление дыхательной мускулатуры;
- укрепление иммунитета;
- расслабление и снятие напряжения при стрессе и неврозах;
- улучшение вентилируемости нижних отделов легких.
- Улучшение состояния при заикании.

Так как упражнения для детей носят игровой характер и включают произнесение звуков, то улучшается и работа речевого аппарата. За счет улучшения кровоснабжения организма, усиливается местный иммунитет ребенка.

Если же ребенок уже заболел или страдает от хронического недуга, например, астмы, то дыхательная гимнастика поможет ему быстрее восстановиться после болезни или легче переносить приступы.

Противопоказанием к занятиям упражнениями на дыхание для детей является выраженный остеохондроз позвоночника в шейно-грудном отделе, травмы позвоночника или головного мозга, высокое артериальное, глазное или внутричерепное давление, частые кровотечения.

Правила выполнения дыхательной гимнастики

- Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
- Любое упражнение по продолжительности должно быть коротким и длиться около 1 минуты.
- Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.
- Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы.
- Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.
- Если у какого-то ребёнка плохое настроение и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой. Учитель должен проявить фантазию, чтобы ребенок захотел включиться в деятельность.
- Гимнастику нельзя выполнять сразу после приёма пищи, это чревато тошнотой и даже рвотой. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова.
- Выполнять упражнения необходимо в разном темпе.
- При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения и новизны.

Игрушки - тренажеры для дыхательных упражнений можно сделать своими руками, они не требуют больших материальных затрат. Такие тренажеры могут быть изготовлены на уроках технологии или дома с родителями.

Некоторые дыхательные упражнения могут быть логично включены в содержание урока.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Цель: развитие плавного, длительного, сильного выдоха, активизация мышц губ

- **«Надуй шарик»**

Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ссс. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

- **«Листопад» («Снежок», «Пушок», «Перышки»)**

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья (можно сделать совместно) и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

- **«Подуй на одуванчик» («Зажженная свеча»)**

Ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох

через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

- **«Парящие бабочки» («Парящие снежинки», «Осенний дождик»)**

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

- **«Поединок»**

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол. Упражнение можно выполнять с высунутым или свернутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка. Так же можно использовать трубочку и шарик для пин- понга.

- **«Буря в стакане»**

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребенку подуть. Если сильно дуть, то получится буря.

- **«Плыви, кораблик»**

Упражнение выполняется в ванной или в емкости с водой. Из бумаги делается кораблик и опускается на воду. Ребенок набирает воздух через нос (животик надувается), выдыхает через рот (животик сдувается). Дует на кораблик, чтобы он плавал

- **«Музыкальные дудочки и свистульки»**

Разнообразные дудочки помогают формировать сильную воздушную струю. При этом необходимо соблюдать гигиенические правила (мыть и просушивать до и после использования).

ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Цель: формировать правильное речевое дыхание.

«В лесу»

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.

«Боевой клич индейцев»

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

Намотай клубочек. Дети вращают кисти рук одну вокруг другой перед грудью и в это время длительно произносят гласный звук – как будто наматывают на клубок длинную звуковую ниточку. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее. В процессе автоматизации звуков можно предложить ребенку, наматывая «ниточку на клубочек», тянуть и некоторые согласные звуки, например: С, З, Ш, Ж, Щ, Л, Р.

«Цифры»: На одном дыхании произнести, четко проговаривая: 661,662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670. Затем прибавляем тысячу к каждому числу: 1661-1670.

«Сдуваем шарик» (с-с-с-с), качаем колесо (ш-ш-ш-ш), сердитая кошка (ф-ф-ф-ф).

«Триоли»: пульсация согласными звуками в триольном ритме по 4 раза каждую группу (ССС, ШШШ, ФФФ).

«Шестнадцатые»: пульсация согласными звуками в ритме шестнадцатых по 4 раза каждую группу (СССС, ШШШШ, ФФФФ).

«Хитрая лисичка». Представьте, что вы превратились в лисичку, которая вынюхивает зайчика: поворачивать головой влево, вправо и на каждый поворот делать короткий вдох носом и выдох ртом.

«Вдох-удивление». Говорим детям: представьте, что вы пришли домой, а там у вас гора конфет (или игрушек, подарков – дети сами придумают). И вы удивились: беззвучно сделать короткий вдох-удивление. При этом сразу заработает диафрагма и живот станет твердым. Руки у детей на ребрах, чтобы чувствовать, как они расширяются при вдохе.

«Едем на машине». Дети делают вдох («наливают бензин») и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

«Пчелка». Держать одну руку, как будто это цветок, а другую руку - как будто это пчелка. Пчелка летит на цветок, кружится над ним и жужжит (жж), когда дыхание закончится, пчелка садится на цветок.

«Комарик». Развести руки широко. Сделать вдох, и на звук з-з медленно выдыхать воздух, и сводить ладони. Когда воздух закончится – «прихлопнуть комарика» (хлопнуть в ладоши).

«Цветочек». Мы стоим на полянке, видим перед собой цветочек, срываем его и коротко, но глубоко вдыхаем его аромат. Необходимо следить, чтобы дети вдыхали носом, а выдыхали ртом.

«Береги огонь». Представляем, что у вас в руках свечка, дуем на пламя тихо и медленно, чтобы она не погасла

Соревнования. Проведите игры-соревнования:

а) «Кто дольше?»: - прожужжит пчелой ? (ж-ж-ж-ж-ж) - прозвенит комаром? (з-з-з-з-з-з);

б) «Кто больше?»: - выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с...); - задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф).

«Рубанок». Изобразите, что вы рубанком стругаете доску: ЖЖЖЖ!
ЖЖЖЖ!

«Сенокос». Покажите, как вы косите траву: СССС! СССС!

«Щетка». Натрите пол щеткой: ШШШШ! ШШШШ!

«Собачка». Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь
охлаждения зева (как это делает собачка).

«Зевок и потягивание» руки вверх как при пробуждении.
(естественное, правильное дыхание без поднятия плеч).

«Подними тетрадку» исходное положение, лёжа на спине. На живот ребёнку положить тетрадь средней толщины (48-96 листов, ребёнок должен поднять тетрадь животом (дыханием). (По В. Емельянову.)

«Зеркальце» - глядя в ладошку, как в зеркало, ребёнок выдувает воздух тоненькой струйкой в середину ладошки. (По В. Емельянову.)

«Яблоко» - глядя на ладошку с воображаемым яблоком, ребенок откусывает от него большой кусок, при этом широко открывает рот и высоко приподнимает небо (что необходимо во время пения).

«Коровка» дети прикладывают указательные пальцы себе к голове (рожки, и на выдохе продолжительно тянут «Му-у-у-у-у» (чья корова дольше мычит, тот и выиграл.)

«Вертолёт» переплести пальцы рук корзиночкой, указательные пальцы соединить (хвост вертолёта, крутить большими пальцами, пропевая на выдохе звук «Р-р-р-р».

«Греем ручки» согреваем замёрзшие ручки, произнося на выдохе «Ф-ф-ф».

Формировать певческое дыхание у школьников очень важно. Певческое дыхание является основой вокально-хоровой техники и от него зависит сила, красота и продолжительность звука. Вокальное воспитание оказывает влияние не только на эмоциональное, эстетическое развитие ребёнка, но и на умственное. Воспитание слуха, голоса сказывается на формировании речи, которая является материальной основой мышления. Правильно сформированная манера пения расширяет диапазон голоса, делает его богаче в тембровом отношении, укрепляет органы дыхательной системы, является наиболее доступным видом музицирования, работает как здоровьесберегающая система.

Интернет – источники:

1. <https://infourok.ru/rol-raspevok-vokalnyh-uprazhnenij-na-urokah-v-okala-v-formirovanii-pevcheskogo-apparata-4971000.html>
2. <https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-dlja-vospitatelei-trena-zhery-dlja-dyhatelnoi-gimnastiki-dyshim-pravilno-bolem-malo.html>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=2RqRww-A10E>
4. <https://blog.art-fa.ru/detskoe-vokalnoe-penie/>
5. <https://svirel.biz/media/Main/Methods/2018-05-03/nauchno-metodi-cheskoe-rukovodstvo-igry-na-svireli.pdf>
- 6.