

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Автор: Людиновскова Надежда Ивановна

Должность: Воспитатель

Наименование учреждения: МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 25»

Удмуртская Республика

город Глазов

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Название технологии.
2. Название островка здоровья.
3. Модуль тропы здоровья, презентация островка здоровья.
4. Легенда о ветре – материальном воплощении воздуха.
5. Символ места (островок здоровья), символ ветра.
6. Минипроект «Азбука дыхания».
7. Практический материал - по трем направлениям: педагоги-дети-родители.

1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – *ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА*.

2. *ГРАД ВЕТРОДУЙ*.

3. Остров на тропе лежит.

Град на острове стоит,

Чудо расчудесное,

Яркое, прелестное.

Дунет лёгкий ветерок,

Оживает городок.

И такие чудеса –

Горы, реки и леса –

Встрелят нас на той тропе,

Всё расскажут о себе...

4. *Легенда* о ветре - это очень старая история. Когда она появилась, никто не знает. Пересказывали ее так часто, а откуда она пошла, это неизвестно даже древним мудрецам.

Я расскажу вам эту историю...

Давным-давно, в городе, название которого теперь позабыто, жила девочка. Она умела слышать траву и деревья, ручьи и моря, огонь и землю... Мало кто с ней дружил, так как её способности вызывали отчуждение и непонимание.

Девочка ощущала чувства природы - те чувства, которые были неведомы остальным: силу огня и воды, боль смятой травы и срубленных деревьев... Это был её природный дар, так как от рождения получила она способности к ведовству и сама стала ведуньей (знахарка колдунья).

И вот однажды встретила девочка с тем, кого мы сейчас называем ветром. Тот сразу понял, что перед ним ведунья и заговорил с ней. Девочка, слегка удивившись необычной встрече, протянула руки навстречу ветру, но... даже не ощутила его.

В этом не было ничего удивительного. Ведь все мы знаем, что невозможно дотронуться до ветра, невозможно его поймать...

Однако в те времена этого не знал никто...

Когда девочка спросила имя своего нового знакомого, ей в ответ еле слышно донеслось: "ветерок".

Ведунья никогда раньше не слышала такого слова. Да что там, она и с ветрами-то никогда не встречалась. Странно, но это был первый ветер-первый не только в этом городе, но и на всей земле.

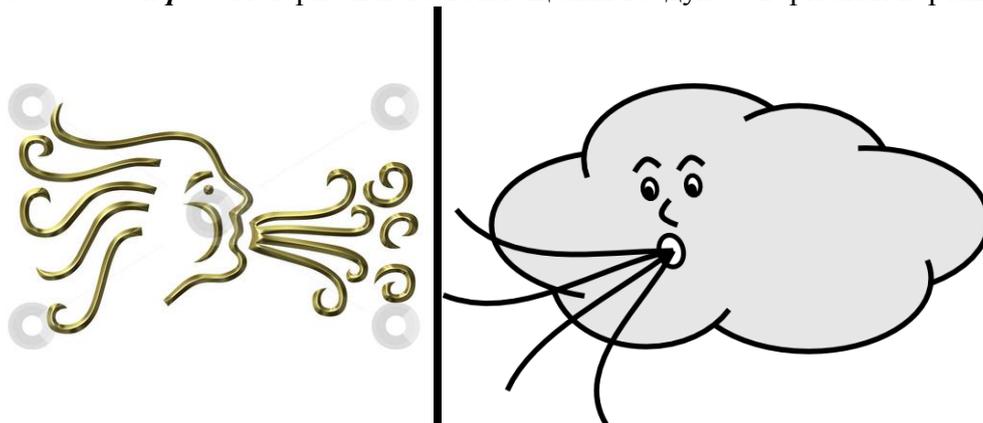
Откуда он появился? Этого не знал никто.

Известно лишь то, что от его имени и произошло слово "ветер".

А скоро появились и другие ветерки...

5. **Символ места** – на территории участка – альпийская горка с высаженными лекарственными травами. Камушки на клумбе выкрашены в ландшафтные цвета: синий – реки, озера, зеленый – равнины, коричневый – горы. Здесь же – различный материал на поддувание (перья, колокольчики, птички, игрушки-свистелки), вертушки, флюгер. Возле клумбы – две скамеечки, где дети могут присесть для беседы, наблюдений, выполнения различных упражнений.

Символ ветра – материального воплощения воздуха – варианты картинок:



6. **Минипроект «Азбука дыхания»**

Пояснительная записка.

Срок реализации: 3 месяца

Вид проекта: фронтальный.

Участники проекта: педагоги-дети-родители.

Актуальность. В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Данный проект поможет родителям задуматься о проблеме «правильного» дыхания. Актуален он так же для работников образовательных учреждений, так как, используя его, можно научить дошкольника «правильному» дыханию, тем самым, снизив уровень заболеваемости детей в ДОУ. Ежедневное использование дыхательной гимнастики, как

одной из форм здоровьесберегающих технологий, необходимое условие оздоровления дошкольников в период летнего отдыха.

Цель проекта: воспитание физически развитого жизнерадостного ребенка путем формирования у него осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

- развивать осознанный интерес у детей и родителей к дыхательной гимнастике, научить пользоваться данной технологией в дальнейшей жизни;
- учить поэтапному овладению детьми и родителями (по принципу нарастающего интереса) основам «правильного» дыхания;
- формировать поведенческие реакции, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребёнка через привычку «правильного» дыхания;
- создавать атмосферу радости, формировать положительное эмоциональное состояние всех участников образовательного процесса.

Формы работы:

С детьми: беседы, показ, дыхательные упражнения, дидактические игры, исследовательская деятельность, художественная литература, самостоятельная деятельность детей и совместная с педагогом.

С родителями: анкетирование, консультативный материал, индивидуальные беседы, мастер-класс по изготовлению пособий для дыхательных упражнений, игровой тренинг, оформление лепбуков по теме, презентация игрового дидактического материала, развлечения.

Этапы осуществления проекта:

Подготовительный:

- анкетирование родителей «Дыхательная гимнастика - за и против»;
- обсуждение целей и задач с участниками проекта;
- составление плана работы;
- приобретение и изготовление необходимого оборудования;
- подготовка атрибутов для самостоятельной деятельности детей;
- разработка компьютерной презентации «Дышим правильно, красиво», «Как мы дышим»;
- создание картотеки дыхательных упражнений.

Основной:

- Беседы с родителями «Что вы знаете о пользе дыхательных упражнений?», «Умеем ли мы правильно дышать?»
- Игровой тренинг (обучение родителей дыхательной гимнастике)
- Рассуждалки с детьми: «Что такое здоровье, что такое болезнь?», «Чем отличается здоровый человек от больного?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?».
- Просмотр компьютерной презентации «Как мы дышим» (Приключение

Кислородинки).

- Включение дыхательных упражнений в различные режимные моменты.
- Разучивание с детьми комплексов дыхательной гимнастики.

- Мастер-класс для родителей по изготовлению пособий для формирования «правильного» дыхания.
- Игровой тренинг «Учусь дышать вместе с мамой» с использованием предметов окружающего мира.

Заключительный:

- Конкурс семейных комплексов дыхательной гимнастики «Будьте здоровы!».
- Сотворчество детей и взрослых - лепбук «За здоровьем в детский сад».
- Презентация проекта для педагогов и родителей «Дышим правильно, красиво».

Ожидаемые результаты:

- формирование у участников проекта «правильных» дыхательных привычек;
- снижение простудных заболеваний у воспитанников;
- использование здоровьесберегающих технологий в семье.

Дыхательная гимнастика как метод оздоровления ребенка

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание - это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом - дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье. А. Н.

Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».

Давайте поможем своим детям!

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений - увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд простое упражнение (*повторяют это упражнение 4-5 раз*). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь

расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы сможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Работа по здоровьесбережению осуществляется в группе по трем направлениям: дети-родители-педагог.

Деятельность педагогов направлена на физическое развитие и укрепление здоровья каждого ребенка. Этому способствую подобранные по возрасту физкультурно-оздоровительные мероприятия для детей: игровые упражнения, ежедневные тренировки, беседы по формированию представлений о здоровом образе жизни.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей осуществляется технология валеологического просвещения родителей.

Проводится система мероприятий: тренировки, мастер-классы, конкурсы, спортивные праздники, Дни здоровья, беседы, консультативный материал, наглядно – текстовая информация по оздоровительно-физкультурной работе, оформление фотостенда «Мама, папа, я – спортивная семья!»

Педагоги группы внедряют разные формы по сохранению и укреплению здоровья детей, владеют методами и приемами здоровьесбережения детей, являясь при этом личным примером для родителей и детей (бассейн, лыжные прогулки, йога, ЛФК).

Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.

Младший дошкольный возраст

«Часики»

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперед «тик» (*вдох*)

2 взмах руками назад «так» (*выдох*)

«Петушок»

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны - (*вдох*), а затем хлопнуть ими по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

«Насосик»

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся - выдох.

Можно выпрямляясь произносить - «с-с-с»

«Паровозик»

Едет, едет паровоз

Деток в садик он привёз.

Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки.

Делая соответствующие движения, дети приговаривают «чух-чух-чух».

Упражнение выполняется 20-30 сек.

«Дыхание»

Тихо - тихо мы подышим,

Сердце мы своё услышим.

И. п. - стоя, руки опущены.

1 медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться - прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).

2 - плавный выдох через нос.

Уважаемые коллеги, выходите на середину зала и на некоторое время вы станете детьми и поиграем.

После дыхательной гимнастики воспитатели возвращаются на свои места.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

«Кораблик»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

«Живые предметы»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«Пузырьки»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«Дудочка»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

Старший дошкольный возраст

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«**Задуй упрямую свечу**» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«**Паровоз**» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«**Пастушок**» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«**Гуси летят**» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«**Кто громче**» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно хлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«**Аист**» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«**Маятник**» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.

«**Охота**» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

«**Шарик**» - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.

«**Каша**» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«**Ворона**» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!

«**Покатай карандаш**» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«**Греем руки**» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«**Пилка дров**» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«**Дровосек**» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

«**Сбор урожая**» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«**Комарик**» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«**Сыграем на гармошке**» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

«**Трубач**» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

«**Жук**» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«**Шину прокололи**» - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

«Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

«Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

«Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

«Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

«Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

«Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт:

«Ба – бо – бу».

«Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом, делается как бы растирание.

Заключительный этап.

«Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

*Подходи ко мне дружок,
И садись скорей в кружок.
Носик ты быстрее найди,
Тёте ... покажи.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.
Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.
Вот так носик-баловник!
Он шалить у нас привык.
Тише, тише, не спеши,
Ароматом подыши.
Хорошо гулять в саду
И поёт нос: «Ба-бо-бу».
Надо носик нам погреть,
Его немного потерять.
Нагулялся носик мой,
Возвращается домой.*

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Талисманы Ветра.

Колокольчики.

Привлекают в дом удачу и радость, приносят долю свободы в монотонность домашнего быта. Можно использовать любые колокольчики, даже игрушечные, но они обязательно должны звучать. Колокольчики располагаются возле окон и дверей, там, где Ветер входит в дом, - чтобы поток воздуха имел возможность извлечь звук. Изготовление талисмана начинается с очищения колокольчиков от негативной энергии. Для этого повесь их на улице (во дворе, на балконе, за окном) на сутки. Не забудь предварительно обратиться к Ветру с просьбой очистить будущий талисман. После очищения, на рассвете, выйди с колокольчиками на открытое пространство и подключись к Стихии Ветра. Попроси Ветер вложить свою силу, радость и свободу в талисман. Дождись порыва Ветра, не обязательно сильного - колокольчик должен зазвучать. Это будет знаком, что Ветер услышал тебя и наделил талисман своей энергией. Поблагодари его за подарок.

Перья.

Хороши для создания "дорожных" оберегов и талисманов, помогающих в путешествиях, поездках и командировках. Принцип создания талисмана такой же, как и в предыдущем случае, только у Ветра ты попросишь удачи и легкости в дороге. Постарайся для этого талисмана раздобыть перья дикой птицы - например, собери их на прогулке в лесу. Достаточно двух-трех перышек, а если повезет найти перья от крупной птицы, то достаточно будет и одного. Раньше перья носили на шляпе, но не всегда это в моде. Ничего страшного, просто возьми талисман с собой в дорогу и, когда случится заминка или какие-то неприятности, достань и подуй на него, прося "попутного ветра". Ты увидишь, как все твои проблемы разрешатся быстро и легко.

Проведение **мастер класса** «Дыхательная гимнастика после сна»: «Забавный Буратино», «Веселый зоопарк», «Растем здоровыми», «Прятки», «Здоровая прогулка», «Любимые игрушки», «Забавная зарядка», «Поиграем носиком», «Веселые ребята» - в книге Т.Е Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010.

Познание. Беседы с детьми. ВЕТЕР — это что-то неуловимое, это перемещение воздуха. Символом воздуха и ветра является так же и дракон, рассекающий крыльями небо. Из животного мира к этому символу также относятся орлы, вороны и реже другие птицы. Лошадь, не имея крыльев, так же является символом ветра, а значит и воздуха. Так же не могу упомянуть и такое милое животное, как гепард. Известно, что на языке многих аборигенов его название в переводе означает «ветер». Еще одно животное, связанное с воздухом – это хамелеон, «он не ест, не пьет, но живет воздухом». Все

музыкальных инструменты издают звуки с помощью движения воздуха.

Ветер иногда символизируется крыльями или опахалом.

Образ Ветра. Релаксация.

Я стою на вершине холма. раскинув руки, и всем телом ощущаю порывы Ветра. Он развеивает мои волосы и одежду. Я смотрю в небо - и вижу быстро бегущие, постоянно меняющиеся облака. Я закрываю глаза и ощущаю, как Ветер наполняет мое естество. Меня охватывает радость - чистая, беспричинная радость, как в детстве. Мир огромен и прекрасен, я свободна в нем! Нет преград, я могу все! Тело становится легким и воздушным. Я тянусь вверх к облакам, я хочу лететь! К ощущению радости добавляется безудержное озорство. Почему бы и нет! Я хочу лететь! Порыв Ветра подхватывает меня, и я взлетаю. Вот оно, вот! То почти забытое, детское ощущение полета! Я смеюсь. Все чувства смешиваются, и описать их можно только одним понятием: абсолютное счастье. Я поднимаюсь вверх к облакам, резким порывом рассекаю их белоснежную невесомую толщу. Я собираю их вместе...а потом разрываю на части...Я леплю из них бесконечно текучие и изменчивые формы, они как мысль - легкие, свободные и не имеющие покоя. Можно вторить облака бесконечно, но я отрываюсь от них и поднимаюсь выше. Эмоции успокаиваются. Я вижу, как огромные атмосферные фронты движутся над Землей, перераспределяя информацию и энергии колоссальной силы. Их движение вовсе не хаотично, оно подчинено законам Жизни нашей планеты. Единый живой организм, где все взаимосвязано. Я смотрю сквозь разрывы облаков на Землю и вижу все детали рельефа. Я вижу реки, озера, я вижу людей и животных. Я вижу Жизнь в целом, я понимаю ее. Это понимание невозможно перевести в слова, я просто знаю - из чего все следует и к чему приведет в своем движении по Великому Кругу Жизни. Мое внимание привлекает красивая гордая птица, парящая невдалеке. Птица начинает снижаться, и я понимаю, что мне нужно следовать за ней. Я мягко опускаюсь на землю и наблюдаю ее приземление. Птица касается земли и превращается в юношу. Высокий и стройный, со светлой кожей, светлыми непослушными, растрепанными волосами и удивительными огромными глубокими глазами цвета солнечного осеннего неба на озорном курносом лице. Его одежда украшена перьями и цветными развевающимися тесемками. Он идет, и каждое его движение вызывает ветер. Травы склоняются, выстилая ему дорогу, деревья взмахивают в приветствии ветвями. Он улыбается и протягивает мне руку. Я беру его руку и смотрю ему в глаза. Он ничего не говорит, но я понимаю, что он рад мне, что он всегда готов прийти в мой Круг, если я позову его. Ему интересно, и он не против дарить мне свою Силу. У него много Силы - и что еще с ней делать, если не дарить. Но ему пора, постоянство не в его характере. Я отпускаю руку юноши отступаю назад, а вокруг него уже закручивается воронкой вихрь. Еще мгновение я вижу его улыбающееся лицо, взъерошенные волосы, развевающиеся на ветру цветные тесемки. Вихрь сгущается, быстро поднимается вверх, и вот я снова вижу птицу. Широкий круг над моей головой, мелодичный пронзительный крик - и прекрасная вольная птица растворяется в небесной дали. А на мою ладонь опускается легкое, слегка изогнутое перышко - прощальный привет Ветра.

Для детей и родителей.

Настройка.

Энергия Ветра легкая, свободная. Если нужно освободиться от груза, развеять что-то - обращайся к Ветру. Зови на помощь Ветер, когда необходимо облегчить душу, снять с себя груз переживаний, боли и обид. Давай энергию Ветра детям - она им очень подходит, Ветер и сам похож на большого ребенка. Энергия Ветра способствует развитию интеллекта, умственных способностей, вдохновляет для творческих начинаний, раскрепощает, избавляет от шаблонов и дает возможность обрести свободу мысли и творчества. Его энергия дает легкость, глоток радости при тяжелой болезни, помогает вывести из депрессии, улучшить настроение. Традиционно Ветер ассоциируется с Востоком, желтым цветом, весной.

Лучшее время для ее проведения – перед утренней гимнастикой. Выбери место, где тебя не потревожат, желательно где-нибудь на возвышенности. Погода должна быть ветреной. Стань лицом на восток, закрой глаза и расслабься.

Почувствуй, как Ветер треплет твои волосы, прикасается к лицу, пробегает по телу. Вдохни в себя аромат трав и цветов, который принес тебе Ветер. Начни ритмическое дыхание: глубокий вдох и плавный, медленный выдох. Твое дыхание постепенно станет ровным, спокойным, легким и приятным.

Вызови образ Ветра. Сосредоточь на нем свое внимание и свои чувства. Проживи этот образ, почувствуй, как Ветер входит в тебя вместе с воздухом, который ты вдыхаешь. Ты впитываешь его легкими, кожей, всем телом. Почувствуй, как легко и свободно стало на душе. Почувствуй озорство и свободу. Покричи (озорничать, так уж по полной программе!). Посмотри на облака, плывущие в голубом небе над головой. Это твоя планета, это твой дом...

Запомни свои ощущения. Поблагодари Ветер за внимание, оказанное тебе. Теперь, призывая силу Ветра, тебе будет достаточно вызвать в памяти эти ощущения. Не пренебрегай случаем освежить настройку. Не обязательно снова выбираться в безлюдное место, достаточно в ветреный день, просто идя по улице, почувствовать созвучие с Ветром, вызвать ощущение легкости, искренне улыбнуться.

В родительскую копилку

Консультативный материал. Лепбуки. Папки-передвижки.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний органов дыхания. Ослабленное дыхание не дает ребенку правильно говорить, петь.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!

Дыхательная гимнастика в детском саду

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 гиперподвижные, легко возбудимые дети. Кроме того, большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.

Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.

Привычка дышать ртом вредна, приводит к заболеваниям щитовидной железы, миндалин (гланд), дыхательной системы. Носовое дыхание предохраняет горло и легкие от холодного воздуха и пыли, хорошо вентилирует легкие, полость среднего уха, благотворно действует на кровеносные сосуды головного мозга. Кроме того, такая гимнастика значительно повышает силы защитных механизмов, предохраняющих мозг от недостаточного кровоснабжения. Замедление и задержка дыхания, сопровождающаяся снижением содержания кислорода и повышением углекислоты в крови, приводит в действие соответствующие механизмы, включая рефлекторное расширение сосудов и увеличение мозгового кровотока. Безусловно, процесс дыхания сказывается на работе мозга. Для детей особенно важно научиться удлинять выдох. Он помогает улучшить процесс дыхания, очистить дыхательные органы и обеспечить возможность правильного вдоха. Кроме того, при плавном, спокойном, удлиненном выдохе расширяются и хорошо наполняются кровью сосуды.

Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов,

принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым постепенным вдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, ринофарингит, риносинусит, гайморит, хронический бронхит, аденоидит, полипы носовой полости часто являются причиной звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:- выполнять упражнения каждый день по 3 – 6 мин, в зависимости от возраста детей;

- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься до еды;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно и экономно;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

