

**МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
КОВДОРСКОГО РАЙОНА**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение Ковдорского района детский сад № 29 «Сказка»**

МАДОУ № 29

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от "30" 09 2019 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 29
О.В. Дудина
"30" 09 2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-оздоровительной направленности
"С легким паром!"**

Возраст детей: 4 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

**медицинская сестра Саганец С. Ю.,
старший воспитатель Подберезская Т.К.**

г. Ковдор, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «С легким паром!» является программой физкультурно-оздоровительной ориентации и направлена на оздоровление ребенка посредством использования сауны как одного из эффективных способов оздоровления организма человека, профилактики простудных заболеваний, снижения их частоты и тяжести протекания.

Нормативно-правовая база

Образовательная программа дополнительного образования детей «С легким паром!» разработана на основе типовых (примерных, авторских) программ, с учетом федеральных государственных требований в сфере дошкольного образования, Образовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Ковдорского района детский сад № 29 «Сказка», Примерных требований к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844), методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26.

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических и физиологических особенностей детей дошкольного возраста.

Работа с детьми строится на взаимосотрудничестве, на основе уважительного, искреннего, деликатного и тактичного отношения к личности ребенка. Важный аспект в работе – индивидуальный подход.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что программа дает возможность познакомить детей с таким видом оздоровления как посещение сауны.

Актуальность.

Воспитание физически здорового ребенка стало главным стержнем в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения. Современная социально-экономическая ситуация привели к резкому ухудшению здоровья населения России, главным образом детского. Решить задачи физического воспитания и развития детей, снижения их заболеваемости можно только совместными усилиями педагогов, медицинских работников и родителей.

Оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются актуальными задачами, стоящими перед обществом.

Появившиеся в печати публикации свидетельствуют о хорошем оздоровительном эффекте сауны. Сауна может закаливать не только взрослых, но и дошкольников при соблюдении более щадящих условий.

Оздоровительная целесообразность.

О благотворном влиянии пара на организм человека было известно еще в древнем Риме. «Жаркий пар любой недуг исцелит» — так говорили в старину. Сауна, бесспорно, является средством профилактики и лечения болезней. Механизм лечебного действия сауны заключается в интенсивной тепловой нагрузке на организм человека с последующим контрастным охлаждением водными процедурами. Очень важно чтобы привычка посещать сауну возникла еще в детском возрасте и стала неотъемлемой частью правильного образа жизни ребенка, поэтому ее профилактическое использование начинается уже в детском саду. Благодаря сауне улучшается физическое и психическое здоровье ребенка, значительно снижается частота простудных заболеваний, за счет того, что температурное воздействие на организм не очень сильное, но, однако тело хорошо прогревается. Использование сауны в детском саду сочетается с закаливанием, личной гигиеной и положительными эмоциями.

Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек.

Задачи:

Оздоровительное направление:

1. Формировать правильное отношение детей к оздоровительным мероприятиям (с учетом возраста);
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины (массаж, дыхательная гимнастика);
3. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Образовательное направление:

1. Формировать навык правильного дыхания, содействовать укреплению мышц дыхательной мускулатуры;
2. Формировать умение выполнять простейшие приемы массажа;
3. Содействовать формированию представлений о правильной осанке;
4. Побуждать контролировать свою осанку во время выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Воспитательное направление:

1. Способствовать проявлению решительности, уверенности в своих силах, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей;
2. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоническому, пропорциональному развитию тела, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях;
3. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Программа способствует:

- Посещение сауны способствует поддержанию хорошего состояния здоровья, восстановлению биоритмов и мышечного тонуса, профилактике многих заболеваний.

В сауне у детей под влиянием тепла расширяются сосуды кожи, что приводит к снижению сосудистого сопротивления. Отдача тепла путем потоотделения влечет за собой увеличение скорости кровотока.

В парной происходит быстрое распределение крови по различным органам. Сосуды кожи при потении значительно расширяются. Под влиянием контрастной смены температур резко повышается кровоток в коже, перестраиваются механизмы, регулирующие сердечно - сосудистую систему.

- Посещение сауны благотворно влияет на дыхательную систему организма. Горячий воздух сауны, благоприятно влияет на слизистую оболочку полости носа, носоглотки, гортани и верхней части бронхов, способствуют уменьшению ее отека при респираторном заболевании, и уменьшает выделение секрета из носа. Ребенок в среде с высокой температурой, обычно дышит одновременно через нос и рот. Частота дыхания у них колеблется в пределах 28–36 вдохов в минуту.
- Под влиянием раздражающих процедур нагревания - охлаждения, тренируются адаптационные реакции и как результат этого повышаются защитные силы организма, главным образом иммунная реактивность.
- Посещение сауны снимает напряженность, создает ощущение отдыха и комфортности организма. Это во многом связано с тем, что увеличение кровотока в периферических органах приводит к его снижению в мозге, в результате чего снижается умственная и эмоциональная активность. Ослабление психического напряжения сопровождается уменьшением мышечного напряжения. В результате достигается глубокая эмоциональная мышечная и психическая релаксация.

Основные принципы:

- Посещение сауны детьми может разрешить только врач, который даст необходимые рекомендации. При отсутствии каких-либо противопоказаний ее может посещать любой ребенок.
- Начинать посещение сауны надо в щадящем режиме, минимальное время пребывания в парилке, снизить температуру, не делать паровых толчков, не допускать резкого охлаждения.
- Принцип индивидуализации. С ребенком надо обращаться при посещении сауны нежно, мягко, не следует заставлять его выполнять какое-либо действие.
- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка
- Принцип приобщения детей к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (5 – 7 лет).

Физиологические особенности детей дошкольного возраста.

Костная система. Скелет человека выполняет опорную функцию, защищает внутренние органы от различных сотрясений и ударов. Эту же функцию выполняет череп относительно мозга. В костной ткани ребенка содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Это придает костям эластичность и предохраняет их от переломов при частых падениях и ушибах.

Позвоночный столб дошкольника состоит в основном из хрящевой ткани. Поэтому он очень податлив и может легко подвергаться искривлениям. Костная система детей до семи лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей. Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические

упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения лазаний, бега, прыжках и различные подвижные игры.

Мышечная система. У детей дошкольного возраста мышечная система развита еще очень слабо. Прежде всего, у них развиваются и начинают функционировать крупные мышечные группы. Причем мышцы-сгибатели развиты несколько больше, чем разгибатели. Поэтому дети 3—4 лет довольно часто принимают неправильные позы — голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая. К пяти годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще не способны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка. Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными. Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

Дыхательная система. Отличительной особенностью детей дошкольного возраста является преобладание поверхностного дыхания. К седьмому году жизни в основном заканчивается процесс формирования тканей легких и дыхательных путей. Однако развитие легких в этом возрасте еще полностью не закончено: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка ребенка как бы приподнята, и ребра не могут опускаться на выдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не в состоянии делать глубоких вдохов. Вот почему частота их дыхания значительно превышает частоту дыхания взрослых. У дошкольников через легкие протекает значительно большее количество крови, чем у взрослых. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемую интенсивным обменом веществ.

Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Сосуды у ребенка шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет значительно быстрее. Детское сердце обладает большей жизнеспособностью, потому что оно еще не перенесло различных болезней и лучше питается, благодаря широкому просвету сосудов. В младшем дошкольном возрасте частота сердечных сокращений колеблется в пределах 85—105 уд. в 1 мин. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, а в период бодрствования (особенно при эмоциональном возбуждении) учащается. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) пульс становится более устойчивым и достигает 78—99 уд. в 1 мин. Причем у девочек на 5—7 ударов больше, чем у мальчиков.

Нервная система. Все процессы в организме направляются и контролируются центральной нервной системой. Головной мозг - высший отдел центральной нервной системы — руководит работой всех органов и систем организма человека, благодаря чему осуществляется связь с внешней средой. Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. В соответствии с физиологическим учением И. П. Павлова процесс сложного приспособления организма к внешней среде осуществляется корой головного мозга, прежде всего через условнорефлекторную деятельность. Основной формой проявления деятельности высшей нервной системы является рефлекс — ответная реакция на

раздражитель. Первую группу рефлекторных реакций составляют безусловные (врожденные) рефлексы. У детей - это прежде всего пищевой, защитный и ориентировочный. Они обеспечивают ребенку примитивное приспособление к окружающей среде. Важно учитывать также еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка — способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим образовательно-оздоровительной деятельности

Работа по программе проводится с октября по апрель месяц учебного года, один раз в неделю продолжительностью 30 минут.

График посещения сауны:

Среда:

09.40 – 10.10 средняя группа

10.30 – 11.00 старшая группа

11.30 – 12.00 подготовительная группа

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Опыт закаливания показал, что дети, один раз в неделю посещающие баню, гораздо меньше болеют простудными заболеваниями. Они менее раздражительны, не боятся трудностей, ибо, на первых порах преодолев страх перед банным жаром, поверили в себя, стали более решительными и дисциплинированными. «Банная тренировка» улучшает такие показатели, как сила, выносливость, координация движений, острота зрения.

Формой подведения итогов реализации программы

является комплексный мониторинг:

1. уровня заболеваемости, где анализируются такие показатели как индекс здоровья и заболеваемость на тысячу;
2. развития интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».

Методика проведения оздоровительных процедур в сауне с дошкольниками

Одной из эффективнейших физкультурно-оздоровительных технологий, используемых в ряде дошкольных образовательных учреждений, является термотерапия (посещение ребёнком сауны).

Использование термотерапии (адаптированной для детского организма) тесно сочетается с закаливанием, личной гигиеной и положительными эмоциями. Кроме того, неоспоримое общеоздоровительное воздействие адекватных термопроцедур создаёт необходимые предпосылки для оптимизации процессов роста и развития ребёнка.

Данная оздоровительная процедура воздействует на организм ребёнка многогранно. Тепло, вода, пар, резкое изменение температуры - все эти факторы, объединившись, создают целый комплекс раздражителей, на которые организм отвечает соответствующими реакциями.

Оздоровительное воздействие термотерапии складывается из компонентов:

- сухой жар убивает микробы на теле человека, открывает и прочищает все поры, снимает с верхнего слоя кожи омертвевшие слои эпидермиса, улучшает кожное дыхание;

- сухой жар - сильный раздражитель - даёт толчок многим физиологическим реакциям. Под его воздействием изменяется терморегуляция, улучшается лёгочная вентиляция, повышаются активность центрального и периферического кровообращения, функциональные возможности сердечно - сосудистой системы;

- повышение активности кровообращения, сильный разогрев кожи влекут за собой увеличение потоотделения. Пот уносит с собой излишки тепла и конечные продукты обмена веществ;

- способствуя энергичному выводу шлаков, термотерапия облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. С потом удаляются и излишки молочной кислоты, накопление которой в мышцах вызывает чувство усталости. Чередование кратковременной гипертермии и охлаждения (воздушного или водного) является мощным закаливающим средством, средством тренировки сосудистого тонуса (профилактика вегето - сосудистой дистонии). Непременным условием термотерапии является удовольствие от получаемой процедуры.

В процедуре термотерапии можно выделить *две фазы*: прогревание организма и охлаждение организма.

Первая фаза (прогревание организма) начинается с растирания тела полотенцем или массажной варежкой. Затем процедура продолжается непосредственно в кабинете термотерапии.

Выбор теплового режима диктуется показателями (возрастом, состоянием здоровья, уровнем терпимости к гипертермии, степенью закаленности).

В течение первой фазы различают два периода: адаптации (пассивное прогревание организма, ускорение кровотока и микроциркуляции) и через 3-7 минут после начала процедуры - период интенсивного прогревания, характеризующийся интенсивным потоотделением и сдвигом водно-солевого равновесия.

Ребенок должен уметь контролировать свое самочувствие, знать правила поведения в термокабинете.

Во время пребывания в термокамере ребенок может лежать на полке с валиком под головой или сидеть с поднятыми на полку ногами (чтобы избежать депонирования крови). Положение тела меняется каждые 2-3 минуты. Во время отдыха между заходами в термокамеру выполняются медленные дыхательные упражнения.

Во время процедуры детей опрашивают об их самочувствии, предлагают им спуститься на нижнюю полку для индивидуального подбора режима.

Длительность пребывания детей в кабинете термотерапии 5-10 минут.

Вторая фаза (охлаждение организма). Для охлаждения используется помещение с температурой воздуха 22-25°C.

Схема проведения оздоровительных процедур в сауне:

1. Раздевание (температура среды – 22-25°C, длительность 1 мин.).
2. Растирание полотенцем или массажной перчаткой, надевание косынки или трикотажной шапочки (температура среды - 22-25°C, длительность 1-2 мин.).
3. Первый заход в термокамеру, простые дыхательные упражнения или элементы самомассажа (температура среды - 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
4. Отдых и промежуточное охлаждение на воздухе простые дыхательные упражнения или элементы самомассажа, чтение художественной литературы по оздоровительной тематике - (температура среды-22-25°C, длительность 8-10 мин.)

5. Второй заход в термокамеру (температура среды - 50-65°C, длительность 5-6 мин.).
6. Одевание, отдых, прием замещающих жидкостей (витаминный чай, минеральная вода, сок), слушание спокойной музыки - (температура среды – 22-25°C, длительность 5-7 мин.).

Таким образом, общая длительность проведения оздоровительных процедур в сауне составляет 25-30 мин.

Список литературы:

1. Боголюбов В.М. Сауна. Издательство: М.: Медицина, 1985
2. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: методическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий /авт. -сост. М.А. Павлова, М. В.Лысогорская. – Волгоград: Учитель 2009.
5. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт. -сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. М.: АРКТИ, 2000.
6. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий /М. Н. Кузнецова. – М.: айрис-пресс, 2008.
7. Куркина И. Здоровье - стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. – СПб.: Образовательные проекты. М. : НИИ школьные технологии. – 2008.
8. По материалам книги Улащик В.С. Домашняя физиотерапия, или Как избавиться от болезней и укрепить здоровье без лекарств. — Мн.: Беларусь, 1993. — 287 с.: ил.
9. Термотерапия в дошкольном учреждении: методика проведения оздоровительных процедур: пособие для воспитателей и педагогов / авт.-сост. Т.В. Волосникова, Т.И. Доворецкая, С.В. Попов, С.О. Филиппова. – М.: Школьная Пресса, 2005.
10. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. Владос-Пресс, Москва, 2006
11. Дурнева Ю. Н. Сауна — средство оздоровления и профилактики заболеваний у детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2017. — №46. — С. 285-287.

Игровые упражнения для самомассажа.

«Дождик»

Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

Сесть друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела. Используем частые легкие хлопки по телу.

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загрибок.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

« Черепашка »

Самомассаж тела
Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Дети выполняют легкое пощипывание
пальцами рук груди, ног.

Никого я не боюсь!
Черепаша Рура!
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!
« Белый мельник »

Дети поглаживают себя ладонями,
выполняя круговые движения и
приговаривают.

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник
Сел на облака.
Из мешка посыпалась
Белая мука.
Радуются дети,
Лепят колобки.

Провести пальцами по лбу от середины
к вискам.
Легко постучать пальцами по вискам
Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растереть
крылья носа.

Заплясали санки,
Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний
пальцы, массировать точки перед собой
и за ушными раковинами.

« Паровоз »

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом, положив друг другу на плечи ладони.
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине ладонями
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание ку-
Стоять на месте не хочу! лачками
Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль-
Колесами стучу, стучу, цами
Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо-
Садись скорее, прокачу! нями
Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами

« Ладшки »

Самомассаж
Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,
Хлоп, другая!
Правой, правою ладошкой
Мы пошлепаем немножко.
А потом ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом
Даже щечки мы побьем.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

Хлопки в ладоши
Шлепки по левой руке от плеча к кисти
Шлепки по правой руке
Легкое похлопывание по щекам
Хлопки над головой

По коленкам – шлеп, шлеп!
По плечам теперь похлопай!
По бокам себя пошлепай!
Можем хлопнуть за спиной!
Хлопаем перед собой!
Справа – можем! Слева – можем!
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя.
Вот какая красота!

Хлопки по коленям
Шлепки по плечам
Шлепки по бокам
Шлепки по спине
Шлепки по груди
Поколачивание по груди справа, слева

Поглаживание по рукам, груди, бокам,
спине, ногам.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отверстия от «воды».
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить.(Способствует улучшению самочувствия всего организма)
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.

Дыхательная гимнастика

Роза и одуванчик

Выполняется в положении стоя. Вначале ребенок делает глубокий вдох носом, как будто он нюхает розу, стараясь втянуть в себя весь ее аромат, затем «дует на одуванчик» - максимально выдыхает ртом.

Курочка

Ребенок сидит на стуле с опущенными руками, потом делает быстрый вдох и поднимает ручки к подмышкам, ладошками вверх, изображая крылья курочки. На выдохе опускает «крылышки», поворачивая ладошки вниз.

Хомячок

Предложите малышу изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

Ворона

Ребенок стоит, слегка расставив ноги и опустив руки. Делает вдох разводит руки широко в стороны, как крылья, на выдохе медленно опускает руки и произносит «каррр», максимально растягивая звук «р».

Дракон

Предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

Комплекс дыхательной гимнастики для детей.

1. «Разминка»

Мы сегодня так играем

Нюхать воздух начинаем

Вдох-вдох-вдох-вдох

Гарью пахнет-ох-ох.

2. «Шаги»

Марш на месте

Вдох делается на каждый шаг, выдох самопроизвольный

Аты-баты, аты-баты.

А сегодня мы солдаты

Левой-правой мы шагаем.

Быстро воздух мы вдыхаем.

3. «Кошка»

Стоя на месте, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены.

Делать 4 коротких шумных вдоха носом, 4 пассивных выдоха. При выполнении на вдохе сжимаем пальцы в кулаки (кошка ловит мышку, при выдохе-расжимаем).

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладошки

Коготки мы выпускаем,

Мышку быстро мы поймаем.

4. «Любопытная Варвара»

Стоя. Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова. Вдох и поворот головы выполняются в размеренном ритме ходьбы на месте.

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо

Чем же пахнет не понять,

Нужно носиком вдыхать

5. «Ушки»

Исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклонять голову к правому и левому плечу. Короткий и шумный вдох производится одновременно с каждым покачиванием головой.

Головою покачаем-

Влево-вправо наклоняем.

Плечи мы не поднимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

6. «Сад-огород»

Стоя прямо. Смотрим вверх-вдох, смотрим вниз-вдох. Нюхаем фрукты вверху на дереве, овощи-внизу на грядке.

Вверх мы голову поднимем-

Фрукты спелые увидим,

А внизу растет редиска

И капуста близко- близко.

7. «Кошка охотится»

Стоя, руки согнуты в локтях. Слегка присесть повернувшись вправо, сделать хватательное движение руками-короткий и шумный вдох, (добыча справа, то же влево (добыча слева) .

Вышла кошка на охоту-

Воробья поймать охота.

Влево-вправо приседаем-

Запах воробья вдыхаем.

8. «Погончики»

Стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха с силой толкать кулаки к полу, при этом разжимая пальцы рук.

Руки в кулаки сжимаем-

Теперь руки вниз толкаем-

Кулачки тут разжимаем-

Воздух носиком вдыхаем.

9. «Насос»

Стоя, руки внизу, корпус слегка наклонен вперед. Взять в руки карандаш, как рукоятку насоса и накачивать шину автомобиля, Вдыхать носом в конечной фазе наклона.

Въехали на горку-стоп!

Колесо спустило-хлоп!

Шину быстро накачаем,

Воздух мы внизу вдыхаем.

10. «Обними плечи»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Начать движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука обнимает правое плечо, а правая-левую подмышку и наоборот. Вдох происходит когда руки скрещиваются.

Ой, ребята, замерзаем,

Плечи дружно обнимаем.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. «Часики» И. П. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так»
2. «Трубач» И. П. – сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением звука «ф-ф-ф-ф»
3. «Петух» И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая произносить «Ку-ка-ре-ку»
4. «Паровоз» И. П. – руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, вращая согнутыми руками вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки и приговаривать «Чух-чух-чух»
5. «Насос» И. П. – встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклонятся вперед с произношением звука «с-с-с»
6. «Регулировщик» И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «р-р-р»
7. «Лыжник» И. П. – ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м»
8. «Гуси» И. П. – основная стойка. Медленная ходьба по залу. На вдох руки поднимать в стороны, на выдох опустить вниз с длительным произношением звука «у-у-у»
9. «Семафор» И. П. – сидя, ноги вместе. Поднять руки в стороны и медленно опустить с длительным выдохом на звуке «С-с-с»
10. «Каша кипит» И. П. – сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь и выпячивая живот – выдох. При вдохе произносить звук «Ш-ш-ш»
11. «Партизаны» И. П. – стоя. В руках палка. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага вдох, на 6-8 шагов медленный выдох с произношением слова «Ти-ши-на»
12. «На турнике» И. П. – стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх – вдох, опустить палку на лопатки – длительный выдох с произношением звука «ФФ-ф-ф-ф-ф»
13. «Гуси шипят» И. П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад. Медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш»
14. «Ежик» И. П. – сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф». Выпрямить ноги-вдох.
15. «Шар лопнул» И. П. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш»
16. «Дровосек» И. П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – выдох с произношением «Ух-х-х».