

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8».**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА:
«Тропа здоровья»**

Разработала: Воспитатель
МДОУ №8
Уткина Наталия Дмитриевна

п.Ропша
2023 г.

В данном пособии представлен проект, улучшающий полноценное физическое развитие и здоровье ребенка.

Проект включает в себя комплекс физических упражнений, направленных на развитие координации, дыхания, профилактику плоскостопия, а также формирование правильной осанки.

Пособие предназначено для воспитателей и педагогов ДОО.

Содержание

1. Введение.....	4
2. Организация «Тропы здоровья».....	6
3. Комплекс профилактической работы по оздоровлению.....	7
4. Заключение.....	9
5. Список литературы.....	11
6. Приложение.....	12

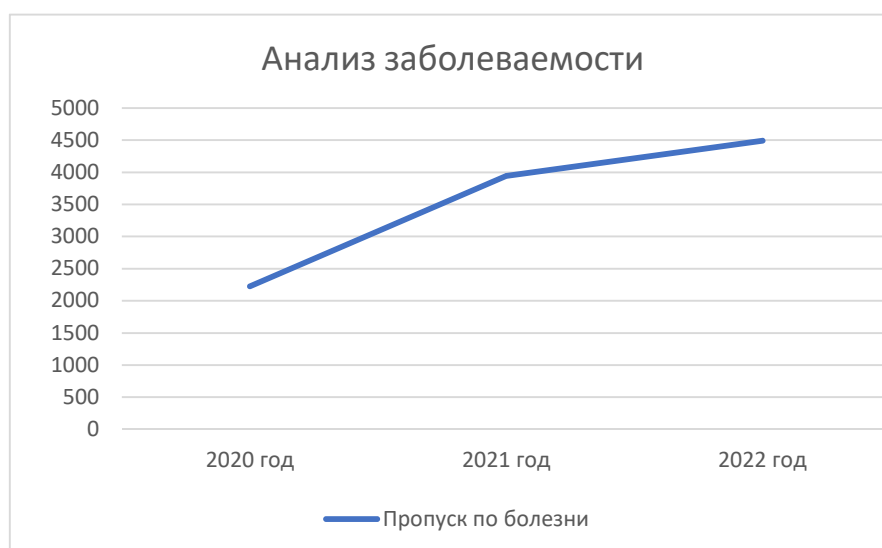
Введение

Работа Муниципального дошкольного общеобразовательного учреждения «Детский сад №8» (далее – МДОУ) направлена на реализацию основной цели - создание условий в МДОУ, обеспечивающие высокое качество дошкольного образования в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и с учетом многообразия потребностей, обучающихся и их родителей.

Для достижения цели, поставлены следующие задачи:

1. Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать физическую и психическую безопасность; создавать комфортные условия жизнедеятельности для развития физических, интеллектуальных и личностных качеств;
2. Совершенствовать содержание, формы и методы работы с детьми в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
3. Развивать и повышать эффективность использования предметно-пространственной развивающей среды учреждения;
4. Повышать уровень профессиональной компетенции педагогов, уделив особое внимание физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
5. Способствовать становлению и развитию у ребёнка экологической культуры, бережного отношения к родной земле, развивать у детей стремление беречь и охранять природу.

Анализ посещаемости детей за последние три года показал, что Пик отсутствия воспитанников, по болезни, приходится на 2022 год.



Поэтому, одним из приоритетных направлений в деятельности МДОУ «Детский сад №8» является оздоровительная работа: профилактика заболеваемости, укрепление здоровья детей и обеспечение их физического развития традиционными и нетрадиционными методами, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Особое внимание уделяется здоровью и сбережению воспитанников в летний период, в которую будут вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в МДОУ завершит свою организацию "Тропа здоровья".

"Тропа здоровья" позволит проводить профилактику здоровья детей в игровой форме.

Целью организации «Тропы здоровья» является: организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период.

Основными задачами организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшить координацию движений;
- улучшить функцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повысить сопротивляемость к инфекционным заболеваниям;
- улучшить эмоционально-психическое состояние детей;
- приобщить детей к здоровому образу жизни.

Организация "Тропы здоровья"

Теплое время года прекрасная пора для укрепления здоровья и развития движений. Ребенок должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Для того чтобы это время провести с пользой для здоровья, в МДОУ разработан проект - «Тропа здоровья». Создание "Тропы здоровья" позволит проводить с детьми оздоровительную работу, а также через игровую деятельность дать возможность детям, укрепить свое здоровье.

«Тропа здоровья» начнёт функционировать в июне, когда дневная температура воздуха устанавливается от +18°C, в безветренную погоду и заканчивает свою работу во второй половине августа. Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе.

«Тропа здоровья» представляет собой: травяной покров; песчаную поверхность; короб с галькой; кора дерева; спилы дерева; бассейн с водой (для ног).

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми также разработан комплекс закаливающих процедур:

- ходьба по разным рельефным поверхностям с дыхательной гимнастикой;
- хождение босиком по траве;
- принятие солнечных и воздушных ванн с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений;
- выполнение упражнений на осанку;

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется в течение дня.

На сайте МДОУ, размещены полезные материалы для родителей: «Если у ребенка плоскостопие», «Примерный комплекс специальных упражнений для укрепления мышц спины», «Дыхательная гимнастика».

Комплекс профилактической работы по оздоровлению

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми также разработан комплекс профилактической работы оздоровительных мероприятий по возрастным группам, приемы закаливания.

Начиная с трёхлетнего возраста на протяжении всего летнего периода, ребята выполняют различные по продолжительности прогулки на тропе.

Занятия на «Тропе здоровья» проходят в течении дня.

Воспитателю нужно пробудить интерес к занятию, активизировать внимание, обеспечить постепенную подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. С этой целью детям предлагаются знакомые им упражнения в ходьбе и беге, содействующие формированию правильной осанки (приложение 1), профилактике плоскостопия (приложение 2), развитию ориентировке в пространстве. При обучении правильной ходьбе постоянно напоминает детям о том, что спина должна быть прямая, живот подтянут, голова приподнята. Обращается внимание на движение рук и постановку ног. Даются задания ходить как в одном определенном темпе, так и с изменениями темпа. Для выпрямления туловища используется ходьба на носках, на пятках с высоко поднятыми прямыми руками, руки за головой, за спиной, с мешочком на голове и т. д.

В заключительной части занятия обеспечивается постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Именно поэтому содержание заключительной части становится дыхательная гимнастика (приложение 3).

Дыхательные упражнения способствуют:

- Повышению общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;
- Развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению лимфа и кровообращения в легких, улучшению деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.

При проведении упражнений с детьми необходимо одновременно контролировать:

- Правильность осанки и смыкание губ;
- Делать активный короткий вдох носом;
- выдох через рот;
- вдох делать одновременно с движением.

Эффект профилактических процедур будет еще выше, если в комплекс оздоровительных мероприятий включить закаливание. Закаливание является одной из форм физического воспитания детей. Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления). Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

Одним из традиционных методов закаливания человека, является босохождение.

Заключение

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для её реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с самого раннего возраста.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делать его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Одной из таких форм оздоровительной работы с детьми является создание на участке детского сада «Тропы здоровья».

На тропе дети получают ряд закаливающих процедур, которые благоприятно и положительно влияют на организм ребёнка. Регулярные проведения физических упражнений на свежем воздухе, хождение босиком с последующими водными процедурами способствуют закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (перегревание, ветер и др.), а также введение в комплексы упражнений профилактического характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки.

При проведении комплексов упражнений на «Тропе здоровья» дети выполняют различные двигательные задачи. Они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях.

В содержание комплексов включаются интересные игровые упражнения, также упражнения с предметами - мячом, гимнастической палкой. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъёмом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребёнка. Подобные упражнения профилактической направленности воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Систематическое использование в работе с детьми различных упражнений на «Тропе здоровья» содействуют воспитанию у детей возможности разностороннего применения, приобретаемых ими навыков движений, совершенствованию навыков обращения с предметами, развитию

наблюдательности, пространственных ориентировок и в целом способствуют развитию подвижности.

Предполагается, что занятия детей на "Тропе здоровья" позволят добиться следующих результатов:

1. Снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
2. Формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
3. Желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
4. Улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

Список литературы.

1. Александрова, Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] /Е.Ю. Александрова. – Волгоград, 2007
2. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет [Текст] / Е.А Бабенкова, О.М Федоровская.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой [Текст]/ Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Баландина В. Формирование правильной осанки [Текст] / В. Баландина, Е. Вавилова // Дошкольное воспитание 1984. №2
5. Борисова М. Малоподвижные игры [Текст] / М.Борисова // Здоровье дошкольника 2009. №3
6. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.
7. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. [Текст] / М.Н. Кузнецова.– М., 2008.
8. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
Периодические издания:
9. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: [Текст] / Методическое пособие Часть 1– М.: М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника, 2008.
10. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В. Полтавцева. – М.: Просвещение, 2007.
11. Саргисян, А. Детское плоскостопие и косолапость (профилактика и коррекция) [Текст] / А.Саргисян, Г.Овакимян // Дошкольное воспитание 1991. №7
12. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду [Текст] / Э.Я. Степаненкова // Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика- Синтез,2008.
13. Сулимцев, Т. Выявление и профилактика плоскостопия у дошкольников [Текст] / Т. Сулимцев // Дошкольное воспитание 1986. №6
14. Щетинин М.Н. Методика дыхания Стерльниковой //АСТ, 2016г.

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно.

До семи лет осанка у ребенка находится в процессе формирования. В этот период он активно растет, осваивает двигательные навыки, привыкает к определенным позам.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием грудной клетки. Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма.

Примерный комплекс специальных упражнений для укрепления мышц спины для детей 4-5 лет

Упражнения с гимнастическими палками

1. Исходное положение - ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. На счет 1-2 - поднять палку вверх, опустить за голову; на счет 3-4 – вернуться в и. п.
2. И. п. - ноги на ширине плеч, палка за головой. На счет 1-3 - повороты вправо (влево); на счет 2-4 – вернуться в и. п.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка зажата в локтях. На счет 1 - наклон вперед с прямой спиной; на счет 2 – вернуться в и. п.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и. п.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. На счет 1-3 - повороты в стороны; на счет 3-4 – вернуться в и. п.
6. И. п. - стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и. п. Спина прямая.
7. И. п. – основная стойка (голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, ноги выпрямлены), палка на голове. На счет 1 - присесть; на счет 2 – вернуться в и. п.

Комплекс упражнений выполняется не раньше, чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10.

Упражнения с мешочком на голове

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек встать в исходное положение.
2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по полу, земле, песку, мостику, брёвнам, с разным положением рук (на поясе, в стороны).
3. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку.

Примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики её нарушения у детей 5-7 лет

Упражнения выполняются в «основной стойке»: голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Взрослый показывает правильное положение в основной стойке, исправляет осанку у ребенка.

Упражнения в ходьбе по кругу

(можно выполнять на пособиях: на мостике, пеньках, на песке)

«Журавлик» Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) - 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

«Вырастаем большими» Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») - 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

«Мишка косолапый» Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): «Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!» Следить за тем, чтобы ребенок держал спину прямо, не наклонял голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад.

При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы ребенок сам произносил стихи.

Упражнения в положении «стоя»

«Воробушек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«Лягушонок». Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря «квак», вернуться в И. п. (4-6 раз). В положении «кисти к плечам» локти должны быть прижаты к бокам.

«Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы ребенок не опускал руки ниже уровня плеч.

«Мельница». Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

«Резинка». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. п., произнеся звук «ш-ш-ш» - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

«Вместе ножки - покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. п., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

«Потягивание». Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. п., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

**Примерный комплекс упражнений
для профилактики и коррекции плоскостопия
у детей дошкольного возраста**

КОМПЛЕКС № 1 «КОТЯТА»

- "Котята идут мимо спящего пса"

Исходное положение стоя на носках, руки внизу. Ходьба на носках.

Примечание: для создания у детей игровой мотивации дети представляют, что проходят мимо собаки, стараются еще выше подняться на носки, и жестом (поднося указательный палец к губам) показывают друг другу – «Тише!»

- "Лапки танцуют"

Исходное положение: носки в стороны, пятки вместе; пятки в стороны, носки вместе.

КОМПЛЕКС № 2 «УТЯТА»

- "Утята встретили на тропинке гусеницу"

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

- "Утка крикает"

Отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря".

КОМПЛЕКС № 3 «ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»

- "Танцующий верблюд"

Исходное положение - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

- "Забавный медвежонок"

Исходное положение - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки вовнутрь ("по-медвежьей").

- "Тигренок потягивается"

Исходное положение - сидя на пятках, руки в упоре впереди: выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках.

- "Резвые зайчата"

Исходное положение - стоя ноги вместе, руки на пояс 1-16 - подскоки на носках (пятки вместе).

КОМПЛЕКС № 4 «МАТРЕШКИ»

- "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

Исходное положение - стоя ноги вместе, руки на пояс: правую вперед на пятку, покачать носком вправо-влево; то же с левой.

- "Танец каблучков"

Исходное положение - стоя ноги вместе, руки на пояс: поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полу присед, руки на пояс.

- "Елочка"

Исходное положение - стоя ноги вместе, руки на пояс: слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол; слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их влево и опустить на пол.

КОМПЛЕКС № 5 "КОРОЛЕВСТВО ПТИЦ"

- "Журавли"

Исходное положение - стоя ноги вместе, руки внизу: поднимаясь на носки, взмах руками в стороны – вверх, опускаясь на пятки, взмах руками вниз.

- "Цапля"

Исходное положение - стоя на носках, руки внизу: ходьба на носках, высоко поднимая колени, со взмахами рук вверх-вниз, имитируя движения крыльев птиц.

- "Пеликан идет к воде"

Исходное положение - присед на носках, руки на коленях: ходьба в приседе на носках.

Дыхательная гимнастика

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

Существуют разные комплексы дыхательных упражнений, основанные на совокупности приёмов: глубоком и поверхностном дыхании, его задержке и искусственном затруднении. Но в дошкольных учреждениях наиболее широкое распространение получила *гимнастика А. Стрельниковой*.

Александра Николаевна Стрельникова была педагогом-вокалистом. И при тяжёлой болезни с приступами удушья ей помогла специальная актёрская гимнастика. Именно на ней она основала свою методику, которая впоследствии была запатентована.

Общая суть гимнастики состоит в том, что при вдохе грудная клетка вовсе не расширяется, а, напротив, сжимается, поскольку одновременно выполняются соответствующие движения — наклоны, повороты и пр.

За счёт этого кислород попадает в самые отдалённые области лёгких. Автор методики обращает ключевое внимание исключительно на качество вдохов (они должны быть шумными и резкими), а выдохи считает их естественным последствием.

Упражнения Стрельниковой доказали свою эффективность при терапии не только дыхательных заболеваний (у детей, в том числе), но также патологий сердечно-сосудистой и нервной системы, ЖКТ. Положительный результат наблюдается даже при лечении детского заикания, причём в тяжёлых формах). Кроме того, при выполнении комплекса задействуется почти вся мускулатура тела, что способствует формированию у дошкольников правильной осанки, развивает гибкость.

Полный комплекс Стрельниковой включает в себя более десятка упражнений, однако, в ДОУ воспитанникам обычно предлагаются 3 базовых:

1. **«Ладони».** Исходное положение (И. п.) — стоя, руки согнуты в локтях, а сами локти опущены. Производится 4 коротких вдоха, параллельно ребёнок сжимает кисти в кулачок, будто захватывая и удерживая какой-то предмет. Далее перерыв в несколько секунд. Необходимо выполнить 24 подхода.
2. **«Погончики».** И. п. — стоя, руки опущены вдоль тела, а кисти сжаты в кулачки. Выполняется 8 коротких вдохов, в процессе каждого из них кулачки резко разжимаются. Рекомендуется сделать 12 подходов с перерывом в несколько секунд.
3. **«Насос».** И. п. — стоя, в руки можно взять палку. Параллельно с вдохом дошкольники делают пружинистые наклоны, на выдохе же выпрямляются. Серия состоит из 8 вдохов и наклонов, далее перерыв в несколько секунд. Всего 12 подходов.

Младшая группа

В раннем и младшем дошкольном звене все упражнения исключительно игровые:

- **«Пузырики».** Воспитанники вдыхают воздух через нос, а после надувают щёчки (словно пузырьки) и делают выдох.

- **«Насосы».** На вдохе малыши приседают, а на выдохе возвращаются в исходное положение.

- **«Рубим дрова».** И. п. — стоя. На вдохе руки поднимаются, а на выдохе — вытягиваются вперёд, как будто дети рубят дрова.

- **«Трубач».** И. п. — стоя либо сидя, ручки сложены в виде трубочки у рта. Малыши глубоко вдыхают воздух, а когда выдыхают, громко говорят «п-ф-ф».

- **«Паровозик».** Дошкольники ходят по групповой комнате друг за дружкой и имитируют движения колёс паровоза. На выходе нужно ритмично приговаривать «чух-чух».

• Дети лежат на ковре, у каждого на животе находится мягкая игрушка. Её нужно покатать на «воздушном шарике»: на вдохе животик с игрушкой поднимается, а на выдохе опускается.

• **«Часы»**. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Воспитанники делают махи руками, приговаривая «тик-так».

• **«Петушки»**. И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. На вдохе малыши поднимают руки в стороны, а на выдохе хлопают себя по бёдрам с криком «ку-ка-ре-ку».

• **«Сердитый и довольный ёжик»**. Дошкольники низко наклоняются, опускают голову, обхватывают тело руками и вместе с выдохом говорят «п-ф-ф» (сердитый ёжик). Затем это же упражнение сопровождается звуком «ф-р-р» (довольный ёжик).

• **«Лягушонок»**. На вдохе малыши приседают, а вместе с выдохом выпрыгивают вверх. При приземлении нужно сказать «ква-ква».

• **«Заблудились в лесу»**. Воспитатель просит дошкольников представить, что они оказались в лесу. Необходимо вдохнуть, а на выдохе произнести «ау». Каждый раз меняется громкость или интонация (ребята повторяют за педагогом), слова сопровождаются поворотом влево или вправо.

• **«Весёлая пчела»**. На выдохе малыши жужжат, как пчёлки («з-з-з»). Каждый раз взгляд направляется на разную часть тела (нос, руку, ногу — туда села пчела).

• **«Листопад»**. На ладошках у воспитанников листочки из тонкой бумаги. Нужно устроить листопад — сдуть их.

• **«Снегопад»**. Аналогичное упражнение с ватными «снежками».

• **«Кораблик»**. В тазике с водой находится бумажный кораблик. Ребёнок должен глубоко вдохнуть, а затем плавно и долго дуть на кораблик, чтобы он поплыл.

• **«Ледоход»**. На макет речки (из синего картона) помещаются кусочки пенопласта («льдинки»). Педагог показывает кораблик: он не

может проплыть по реке. Задача малышей — подуть и разогнать льдинки.

Каждое упражнение повторяется 5–6 раз.

Всегда с радостью малыши воспринимают дыхательную гимнастику со стихотворным сопровождением. Она также подразумевает перевоплощение в какой-то предмет или объект.

Примеры стихотворений для дыхательной гимнастики в младших группах

Название	Текст и упражнения
«Самолёт»	Самолётик-самолёт (Развести руки в стороны ладошками вверх, поднять голову, вдох) Отправляется в полёт. (Задержать дыхание) Жу-жу-жу, (Поворот вправо) Жу-жу-жу. (Выдох, произнести ж-ж-ж) Постою и отдохну. (Встать прямо, опустив руки) Я налево полечу, (Поднять голову, вдох) Жу-жу-жу, (Поворот влево) Жу-жу-жу. (Выдох, ж-ж-ж) Постою и отдохну. (Встать прямо, опустив руки).
«Мышка и мишка»	У мишки дом огромный, (Выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох) У мышки — очень маленький. (Присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш) Мышка ходит в гости к мишке, (Походить на носочках) Он же к ней не попадёт. (Развести руки в стороны, походить на пяточках).

Средняя группа

С ребятами 4–5 лет проводятся следующие дыхательные упражнения:

- **«Огнедышащий дракон».** Дети закрывают любую ноздрю, через другую медленно втягивают воздух. Выдыхается он уже через другую ноздрю.
- **«Трубочка».** Ребята вытягивают губы трубочкой и резко вдыхают много воздуха. Затем нужно задержать дыхание и выдохнуть уже через нос, подняв голову вверх.
- **«Мыльные пузыри».** Медленный вдох выполняется с поднятой головой, а выдох — с опущенной.
- **«Ёжик».** При каждом повороте головы вправо или влево ребята быстро и с шумом вдыхают и выдыхают воздух, напрягая мышцы носоглотки.
- **«Ушки».** Дошкольники покачивают головой влево-вправо. При вдохе нужно стараться дотронуться головой до плеча, плечи при этом остаются неподвижными.
- **«Нырятьщики за жемчугом».** Воспитатель сообщает детям, что на дне моря лежит красивая жемчужина, а добыть её смогут те, кто сможет надолго задержать дыхание. Дошкольники в положении стоя делают 2 глубоких вдоха и выдоха, после третьего вдоха зажимают пальчиками нос (рот при этом закрыт) и приседают. Когда появится желание вдохнуть воздух, нужно встать и разжать нос.
- **«Партизаны».** Исходное положение — стоя, в руки можно взять палку («ружьё»). Далее следует ходьба с высоким подниманием коленей. На 2 шага дети вдыхают, а на 6–8 шагов — медленно выдыхают, произнося слово «ти-ш-ш-е».
- **«Варим кашу».** Ребята стоят в кругу. Педагог предлагает им сварить кашу. Распределяются роли — необходимые продукты. Дети заходят в круг («горшочек»). Кашка начинает вариться: малыши выпячивают животы, громко вдыхают и на выдохе медленно говорят «ш-ш-ш». Затем «прибавляется» огонь, и дошкольники уже в быстром темпе произносят на выдохе «ш-ш-ш».

Примеры стихотворений для дыхательной гимнастики в средней группе

Название	Текст и упражнения
«Ветерок»	<p>Я ветер сильный, я лечу, Лечу, куда хочу. (Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу — налево посвищу, (Повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть) Могу подуть направо. (Голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх, (Голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох) И в облака. (Опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю. (Круговые движения руками).</p>
«Подуем на плечо»	<p>Подуем на плечо, (Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой — подуть на плечо) Подуем на другое. (То же самое в другую сторону) Нас солнце горячо Пекло дневной порой. (Голова прямо, вдох носом) Подуем на живот, Как трубка станет рот. (Опустить голову, подбородком касаясь груди, вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох) Ну а теперь на облака И остановимся пока. Потом повторим всё опять: Раз, два и три, четыре, пять. (Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой).</p>

Старшая и подготовительная группы

Со старшими дошкольниками проводятся такие упражнения:

- **«Достань до пола».** Из положения (руки вытянуты вперёд) стоя дети наклоняются. Следует сделать медленный вдох и прикоснуться руками к полу. При этом на выдохе произносится «ха-а-а».
- **Прыжки.** Дети подпрыгивают на двух ногах, сопровождая каждый прыжок выкриком «ха» на выдохе. Дыхание при этом должно быть ровным. Несколько прыжков чередуются с ходьбой на месте.
- **«Роза и одуванчик».** Исходное положение — стоя. Воспитатель просит ребят представить, что они вдыхают аромат розы — они должны сделать глубокий вдох носом. Потом дети воображают, что они дуют на одуванчик — делается мощный выдох ртом.
- **«Хомячок».** Дошкольники изображают хомячков — надувают щёчки и ходят по комнате примерно 10 секунд. Затем следует хлопнуть себя по щекам — выпустить воздух, расслабиться. После этого быстро подышать носом, словно вынюхивая запах еды.
- **«Комарики».** Ребята резко ударяют себя по спине, обхватывая руками тело (словно образуя петлю), при этом выполняется резкий выдох ртом.
- **«Лесная азбука».** В гости приходит старичок-лесовичек (игрушка) и предлагает освоить «лесную азбуку». Нужно топтать ногами и на выдохе говорить «у-у-у» (это по лесу идёт недобрый человек), хлопать себя руками по бёдрам и говорить «а-у-у-у» (путник заблудился, кругом трещат сучья), хлопать в ладоши и произносить «ы-ы-ы» (это значит, нужно всем собраться на поляне).

Умение правильно дышать крайне важно для ребёнка. Ведь это не только необходимый базис для крепкого здоровья, но и условие для полноценного умственного развития. Задача воспитателя — облечь дыхательную гимнастику в занимательную игровую форму. На помощь придут забавные стихотворения и интересные пособия.

Выполнение несложных упражнений постепенно войдёт у дошкольников в привычку и сделает времяпрепровождение в детском саду ещё увлекательнее.

Упражнения на удлинение выдоха

«Наклоны вперед».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»).

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колышется ленточка».

Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачёва.

«Ёлочка растёт».

И.п. — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

«Зайчик».

И.п. — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

«Как гуси шипят».

И.п. — встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

«Прижми колени».

И.п. — сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

«Заблудился».

И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

«Снежный ком».

И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

«Снеговик веселится».

И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

«Вырасти большим».

И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Дети выполняют комплекс под музыку.

«Поза дерева».

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повёрнуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

«Берёзка».

Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

«Ветерок».

Лёгкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

«Аромат цветов».

Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

