Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 151

**Отчет «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой»**

Воспитатель:

Урмамбетова А.Т.

г. Екатеринбург

2023

**Тема** моего самообразования «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой». Она непосредственно связана с решением задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, воспитанников осознанного отношения к собственному здоровью.

В начале года поставила перед собой **цели:**

* Продолжать повышать собственную профессиональную квалификацию по внедрению современных здоровьесберегающих технологий,
* Формировать основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста,
* Научить детей быть здоровыми,
* Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать КГН и простейшие навыки самообслуживания,
* Повысить педагогическую компетентность родителей по вопросам укрепления здоровья детей.
* Познакомиться с дыхательной гимнастикой

А. Н. Стрельниковой

**Задачи:**

1. Продолжить изучение учебной, справочной, научно-методической литературы по вопросу здоровьесбережения.

2. Учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки).

3. Направить жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении на сохранение и укрепление здоровья.

4. Разработать прогулки для средней группы по временам года.

5. Систематизировать изученную литературу.

6. Привлечь родителей к решению проблемы по формированию здорового образа жизни.

**Актуальная** тема во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Дыхательная гимнастика прекрасно помогает активизировать работу дыхательной системы ребенка, она помогает ему познать себя и свои возможности.

**Здоровьесберегающие технологии** - это совокупность всех используемых в образовательном процессе принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания наделяют их признаком здоровьесбережения, а также способствуют воспитанию у детей культуры здоровья.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры в водной среде
* закаливание

**Дыхание** – совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода, использование его в биологическом окислении и удаление из него углекислого газа.

**Гимнастика дыхательная** - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

Различают следующие **виды дыхания:**

**Верхнее дыхание**: при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается вниз.

**Среднее дыхание:** при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперёд и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма меньше смещается вниз.

**Нижнее дыхание**: при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается вниз.

**Полное дыхание**: нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких.

**Обратное дыхание**: на вдохе мышцы живота не расслабляются, а наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется. Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздуванию» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливанию внутренних органов. При этом происходит активный их массаж.

**Дыхание с задержкой**. Существует три варианта данного вида дыхания:

- вдох, задержка, выдох;

- вдох, выдох, задержка;

- вдох, задержка, выдох, задержка.

По мнению йогов во время задержки дыхания происходит интенсивное наполнение организма энергией.

В наше время существует большое количество **видов дыхательных гимнастик:**

- дыхательная гимнастика йогов;

- дыхательная гимнастика Бутейко;

- дыхательная гимнастика Мюллера;

- дыхательная гимнастика для похудения;

- дыхательная гимнастика Стрельниковой и многие другие.

Все приведенные выше дыхательные гимнастики построены на упражнениях, самыми главными элементами которых являются:

- искусственные затруднения дыхания;

- искусственные задержки дыхания;

- искусственные замедления дыхания;

- искусственное поверхностное дыхание.

Все эти элементы дыхательных гимнастик можно объединить одним общим названием — **ослабление дыхания**. Именно ослабление дыхания дает лечебный эффект, при разных заболеваниях. Это хоть и неожиданно, но результаты заставляют с этим соглашаться.

Дыхательные гимнастики, основанные на активизации, форсировании дыхания за счет более глубокого и частого выполнения циклов «вдох-выдох» не помогают при внутренних заболеваниях. Помогают только дыхательные гимнастики на ослабление дыхания. И люди знали это еще тысячи лет назад.

Дыхательная гимнастика одного типа может быть полезна определенной части людей, но будет вредна другой части. Поэтому перед началом занятий необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

**Метод А.Н. Стрельниковой** стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Его называют даже парадоксальным. Суть этой системы в том, что в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов.

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой подходит для ребятишек 3-7 лет. «Нижней» границы возраста практически не существует. Можно заниматься до глубокой старости и выполнять упражнения всей семьей.

Поставленные цели и задачи я успешно реализую на практике. На протяжении всего года велась работа по теме самообразования. С родителями и детьми **проведены следующие мероприятия:**

* Изучение литературы, опыта работы других педагогов по данной теме.
* Разработка перечня необходимого оборудования для уголков здоровья.
* Оформление «Паспорта здоровья детей».
* Разработка конспекта ООД «Путешествие в Страну здоровья».
* Разработка и реализация проекта «В стране Здоровячков»(апрель).
* Оформление картотек: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей среднего дошкольного возраста», «Физкультминутки», «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры», картотека игрового массажа;
* Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д.
* Проведение занятий по ФИЗО,
* Мониторинг по образовательной области «Здоровье»(октябрь, апрель).
* Развлечение для детей «В здоровом теле – здоровый дух».
* Разработаны беседы для детей из серии «Школа здоровья»
* Консультация на тему: «Система здоровьесберегающих технологий в детском саду».
* Консультация для родителей «Роль дыхательной гимнастики А. Стрельниковой в оздоровлении дошкольника»;
* Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.
* Анкетирование среди родителей «Быть здоровым – это значит…».
* Индивидуальные беседы «Что нужно знать о закаливании».
* Семинар - практикум: «Изготовление экологической тропы»для родителе(май)
* Родительское собрание «О здоровье всерьез».
* Консультация для родителей «Игровой массаж».
* Сделан отчёт о проделанной работе в виде презентации.
* Обобщение результатов работы по теме на заседании методического объединения.

Эффективность такой оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста зависит, прежде всего, от организации физкультурно–оздоровительной среды в группе дошкольного учреждения.

В мое группе имеется спортивный уголок, оснащенный не только традиционным спортивным инвентарем, но и ярким нетрадиционным оборудованием и пособиями, изготовленными из бросового материала, привлекающими глаз ребенка для того, чтобы он хотел с ним заниматься, получал удовольствие от занятий. Для профилактики сохранения и укрепления здоровья детей использую различное оборудование. В течении года продолжала пополнение развивающей среды на группе

Таким образом, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и может использоваться людьми разного возраста.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и взаимодействие с родителями. Родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Здоровьесберегающие задачи реализовывались через игровую деятельность (в образовательных ситуациях, досугах, развлечениях, праздниках, в режимных моментах), так и в свободной, самостоятельной творческой деятельности в условиях предметно - развивающей среды.

Изучив, и внедрив в работу здоровьесберегающие технологии сделала вывод, что организация деятельности на фоне благоприятного психологического климата и эмоционального комфорта каждого ребенка является важным вопросом. Только в жизнерадостной атмосфере создаются ситуации, наиболее способствующие развитию творческих способностей детей, позволяющие ощутить радость сотворчества, а радость дарит здоровье!

На данном этапе моей работы у детей:

-появился интерес к занятиям дыхательной гимнастикой,

-вырабатывается навык правильного выполнения вдохов-движений,

-повышается ответственное отношение к занятиям дыхательной гимнастикой,

повышаются показатели физического развития детей,

-снизились показатели простудных заболеваний,

т. о. сформировавшиеся навыки помогают детям укрепить своё здоровье.

**Вывод**: Задачи по теме самообразования успешно решены. Все направления здоровьесбережения реализуются в НОД, на праздниках, музыкальных досугах и вне занятий.

Собираюсь и дальше продолжать создавать здоровьесберегающую среду, обеспечивать комфортное пребывание детей в детском саду применяя здоровьесберегающие технологии.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

О роли **дыхательной гимнастики** сказано достаточно много. Доказана необходимость её применения в ДОУ. Ведь правильное дыхание - это увеличение объёма лёгких у детей, это профилактика простудных заболеваний, которыми дошкольники часто страдают, это прилив сил и энергии. Активное поступление кислорода способствует активизации работы головного мозга.

Использование современных методов здоровьесбережения помогает обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, развивать музыкальные способности и творческий потенциал каждого малыша.

Закончу свое выступление словами древнегреческого врача Гиппократа (460–377 годы до н. э.)

«Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или в меньшем количестве, или более сгущенный, или пропитанный болезнетворными миазмами, входит в тело…»