

Трекина И.В.  
Воспитатель  
МАДОУ №112  
г. Мурманск

## **Цикл упражнений «Дыхание и осанка» для сохранения и укрепления здоровья детей с ОВЗ.**

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Роль педагога ДОУ, работающего с детьми с ОВЗ, состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Выполняя комплекс упражнений цикла «Дыхание и осанка », сделают легкой, подвижной, безболезненной спину, а самое главное — создадут максимально благоприятные условия для формирования грудного типа дыхания, постепенного улучшения формы грудной клетки и, следовательно, положительного изменения работы внутренних органов, находящихся в ней. Детский позвоночник на протяжении всего дня испытывает сильнейшие нагрузки, которые впоследствии могут привести к различным заболеваниям. Поэтому чтобы предотвратить патологические процессы необходимо укреплять мышцы спины. Дыхательные упражнения совместно с упражнениями для здоровой спины улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.

Дыхание-это акт рефлекторный и совершается без вмешательства человеческого сознания. Но с другой стороны, дыхание – процесс управляемый, когда оно непосредственно связано с выполнением упражнений для здоровой правильной осанки. Развитие дыхания – один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на детей – логопатов независимо от вида их речевого дефекта.

. Самое первое, чему ребенку важно научиться – это делать сильный плавный выдох ртом во время выполнения упражнений: контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно и еще и направлять воздушную струю в нужном направлении. В дальнейшем диафрагмальный тип дыхания надо тренировать при выполнении физических упражнений

( наклоны и повороты туловища и пр.). Ни один комплекс упражнений не будет работать полноценно до тех пор, пока ребенок не научится правильно дышать.

У детей дошкольного возраста мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритме, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях для профилактики сколиоза.

### **Примерный комплекс упражнений :**

«Потягивание» -громко зевая, широко открывая рот, прогибая спину, раскинув руки в разные стороны с растяжкой. Можно делать и лежа, и сидя, и стоя.

«Поднимание и опускание плеч». Его тоже можно делать лежа, сидя и стоя. Нормой считается, если человек может поднять плечи до слуховых проходов и легко «бросить» их обратно вниз. круговые движения плечами или руками в любой последовательности и в любом направлении.

«Плечи вперед»- кисти обеих рук тылом прижимаются к телу по бокам в области талии. При совершенно ровной спине сначала по очереди, а затем одновременно выдвигаете плечи максимально вперед. На вдохе плечи выдвигаются вперед, на выдохе — возвращаются обратно.

«Кошечка, выгибающая и прогибающая спинку». Выполняется на четвереньках, по 5-10 раз в каждую сторону. На вдохе — спина прогибается (между лопаток (это важно), а не в пояснице), на выдохе — максимально выгибается. На вдохе — глаза смотрят перед собой (не на потолок!), на выдохе — по возможности, на свой пупок.

«Наклоны» (с максимально круглой спиной). Можно делать сидя и стоя. При движении туловища вниз всегда делается полный выдох, голова всегда опущена, глаза смотрят не в пол, а на колени. Таз при сместить как можно дальше назад. Глубина наклона принципиального значения не имеет, но все-таки норму знать необходимо, чтобы представлять, к чему стремиться. Нижней границей нормы считается, если при наклоне, стоя с прямыми ногами, касается легко и свободно пальцами рук пола рядом с пальцами ног.

### **Примерный комплекс комбинированных упражнений:**

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута. Дыхание произвольное.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

## Комплекс упражнений на расслабление(спина и дыхание)

1. И.п. – в наклоне прямым туловищем вытянуть руки вперед, сжать кулаки, затем, почувствовав тяжесть в руках, уронить их, покачивая. Напряжению соответствует предварительный вдох, расслаблению – полный выдох.
2. И.п. – лежа спиной на скамье. Согнуть колени, ноги вместе, ступени на скамейку. Сделать вдох и, задерживая дыхание, напрячь мышцы живота, сжать колени. Напряжение держать 5–6 с, затем расслабить мышцы живота, колени.
3. И.п. – то же. Сделать вдох, поднять прямые руки и ноги, задерживать 5–6 с и «бросить» в расслабленное положение.
4. И.п. – лежа на животе. Сделав вдох, согнуть колени, руки назад, напрячь мышцы спины, держать 5–6 с и «уронить» руки, расслабиться.
5. И.п. – сидя на скамейке. Сделать вдох, согнуть ноги, руки на коленях. Напрячь живот, мышцы рук и ног. Держать напряжение 5–6 с, «уронить» руки, выпрямить ноги.

Применение упражнений комплекса «Дыхание и осанка» позволяет поддерживать хорошее настроение у детей, увеличивает работоспособность, укрепляет иммунитет, в работе с дошкольниками с ОВЗ даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики;
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим. Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

### Список литературы:

1. Здоровьесбережение в коррекционной и образовательной деятельности с дошкольниками с ТНР 4-7 лет / Стефанко А.В., Степченкова С.В., Слизкина А.Б.. – СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 192 с.
2. Кареева Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Волгоград.- Учитель.- 2009.

- 3.Е. В. Пантелеева Дыхательная гимнастика для детей. Издательство «Человек», 2012
- 4.Родионова, О. Н. Здоровье спины и позвоночника. Энциклопедия / О.Н. Родионова. - М.: Вектор, 2009. - 208 с.
- 5.Щетинин, Михаил Дыхание по Стрельниковой побеждает болезни. Заболевания позвоночника и суставов / Михаил Щетинин. - М.: Книжный клуб 36.6, 2009. - 128 с.
- 6.Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Карпова Т.Г. – Волгоград: Учитель, 2019. – 169 с.