**Дыхательная гимнастика как средство**

**оздоровления детей дошкольного возраста в период адаптации в ДОУ.**

Морозова Наталья Валентиновна

Воспитатель

МБДОУ «Д/с «Антошка»,

город Абакан, Республика Хакасия

Проблема адаптации детей к условиям дошкольного учреждения была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни. От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым и сверстникам, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и семье.

Здоровье ребенка, особенно в период адаптации, является важнейшим интегрированным показателем, поскольку определяет не только физические возможности, но и перспективы всестороннего развития.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости в период адаптации детей в ДОУ и является дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Стрельниковой – универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать и дома, и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или только по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна. Для Стрельниковой гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через десять минут после начала занятий улучшается самочувствие: появляется бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок – максимальный результат.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Благодаря дыхательной гимнастике в нашем ДОУ решаются следующие задачи:

- закрепить благоприятное прохождение адаптации;

- укрепить здоровье детей;

- восстановить нормальное физическое дыхание через нос;

- улучшить речевое дыхание.

Обучив малыша простым и веселым дыхательным упражнениям, мы вносим неоценимый вклад в его здоровье в период адаптации и занимаемся профилактикой ОРВИ.

Дыхательные упражнения были включены в комплекс утренней гимнастики, в физминутки во время занятий, использовались на прогулке (при температуре воздуха выше 10-12 градусов тепла), после дневного сна.

Дети легко осваивают простые упражнения основного комплекса: «Ладошки», «Погончики», «Насос» и выполняют их с удовольствием, с хорошим настроением.

В результате применения данной методики были получены следующие результаты: адаптацию прошли 100% детей, заболеваемость снизилась на 0,5% и увеличилась посещаемость 1 ребенком на 0,8% за 2013/2014 учебный год.

Дыхательная гимнастика дает положительные результаты в укреплении здоровья детей: активно включаются все части тела, вызывается общая физиологическая реакция всего организма, возрастает потребление кислорода. Эти упражнения раздражают обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами, что повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям и благополучное прохождение адаптации.

Таким образом, использование дыхательной гимнастики в период адаптации ребенка к новым условиям помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

**Библиографический список**

1. Айсина Р., Дедкова В., Хачатурова Е. Социализация  
   и адаптация детей раннего возраста / Ребенок в детском саду. – 2003.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход// Школа здоровья. 2000. №2. С. 21-28.
3. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. М.: Сфера, 2008.
4. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М., 2002.