

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»

Т.Л. Маринич
Н.А. Кригер

Музыкально- дыхательная гимнастика для детей - это здоровье!

Методические рекомендации
для педагогов и родителей

Разработчики: Маринич
Татьяна Леонидовна, методист
МБУ ДО ДДТ,
Кригер Н.А., педагог
дополнительного образования
МБУ ДО ДДТ

Киселёвский городской округ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	стр.
Введение	3
Изучение состояния здоровья младших школьников г.Киселевска за период 2017- 2020г.	5
Структурная модель методики музыкально-ритмической дыхательной гимнастики	6
Содержание и направленность музыкальной дыхательной гимнастики	7
Комплекс музыкальных дыхательных упражнений	10
Методические рекомендации по использованию музыкальных дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой	12
Методические рекомендации для педагогов при выполнении дыхательных упражнений	14
Методические рекомендации для родителей при закреплении дыхательных упражнений дома	15
Заключение	16
Литература	17
Приложение	18

Введение

Младший школьного возраст – это один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные морально-волевые качества. Процесс формирования физической культуры особенно важен в этом возрасте для активной познавательной деятельности, интенсивном развитии интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлении самосознания, освоения общечеловеческих ценностей.

Цель методических рекомендаций - познакомить родителей и педагогов с одной из нетрадиционных методик оздоровления и профилактики простудных заболеваний.

В методических материалах представлен опыт работы по оздоровлению и профилактики простудных заболеваний детей младшего школьного возраста в учреждении дополнительного образования. За основу взята дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, где основными компонентами выступают – Движение. Дыхание.

Здоровье – это неоценимая драгоценность, на которую не только нельзя жалеть времени, трудов и всяких благ, но ради которой стоит пожертвовать частицей самой жизни – жизнь без здоровья тяжела и бессмысленна.

Анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме показал, что здоровье детей младшего возраста за последнее десятилетие претерпело значительные изменения. Причиной тому является возрастающее загрязнение окружающей среды, низкая подвижность детей, неудовлетворительные социально-экономические условия и постоянная занятость родителей-всё это влияет на состояние здоровья как детей, так и родителей.

На сегодняшний день только по России нуждаются в комплексном оздоровлении около 25 млн. детей, в том числе свыше 7 млн. детей,

находящихся на диспансерном учете по поводу хронических заболеваний. По данным медицинских обследований, только около 10% детей являются абсолютно здоровыми. Ослабленные и часто болеющие дети составляют от 20 до 75%, а 70-80% детей, поступающих в первый класс, имеют отклонения в состоянии здоровья.

Поэтому необходимо срочно активизировать и разнообразить формы и методы по здоровьесбережению подрастающего поколения.

Дополнительное образование даёт большие возможности и средства для более интересных и разнообразных занятий для укрепления здоровья детей, посещающих творческие объединения не только спортивной (секции), художественной (танцевальные занятия) направленностей, но и других декоративно-прикладное, социально-педагогическое направления. Для этого не обязательно спортивные залы, специальная одежда.

С целью профилактики заболеваний детей младшего школьного возраста в нашем учреждении мы решили взять за основу нетрадиционную дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой.

Мы же предлагаем нашим учащимся выполнение двигательных действий и произвольного дыхания с музыкальным сопровождением, которое помогает не только укреплению дыхательной мускулатуры, но и даёт эмоциональный позитивный заряд, развивает музыкальный такт, способствует мотивации к здоровому образу жизни. Основное содержание дыхательной гимнастики составляет совокупность – Музыка. Движение. Дыхание.

Данный материал могут использовать в работе не только педагоги образовательных учреждений, но и родители, воспитатели детских садов.

Изучение состояния здоровья младших школьников г. Киселёвска за период 2017- 2020г.

В течение последних 3-4 лет работники медицинских учреждений все чаще и чаще обращают внимание на ослабление здоровья детей. По мнению Малахаткиной Н.Д. это связано, прежде всего, с их недостаточной физической активностью, уменьшением количества детей, оздоравливающие своё здоровье в летний период, ухудшением социально-экономического положения подавляющего количества семей, ухудшением экологической ситуации во многих регионах страны.

Сегодня Киселёвский городской округ имеет сложную планировочную структуру, исторически сложившуюся по принципу «шахта - поселок». В пределах городской черты территории жилой застройки перемежаются с зонами открытых работ производственного рекреационного назначения. Это безусловно сказывается на здоровье подрастающего поколения.

Анализ, изучение состояния здоровья от 7 до 11 лет Киселёвского городского округа за последние 3 года показал, что показатель заболеваемости по органам дыхания составляет 24% от общего количества детей данного возраста.

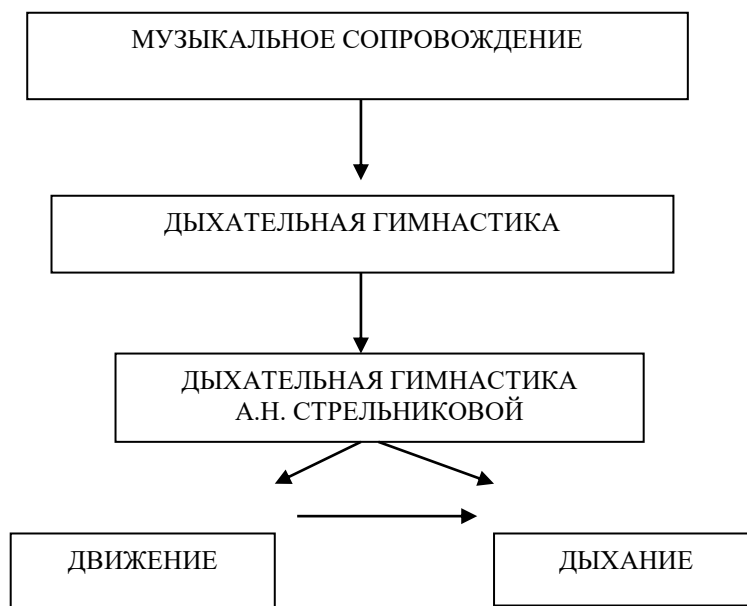
В структуре хронических заболеваний преобладают: болезни крови; болезни сердечно-сосудистой системы; онкологические заболевания, психические расстройства; патология костно-мышечной системы; болезни органов дыхания. У большинства детей отмечается синдром ассенизации физического развития (дефицит массы тела, снижение показателей мышечной силы, жизненной емкости легких). **(Приложение 1)**

Любая болезнь это, прежде всего нарушение естественных связей внутри больной части тела и связей с окружающими тканями и органами. Поэтому при заболеваниях органов дыхания очень эффективна тренировка правильно организованного вдоха. Так как вдох - это движение воздуха внутрь тела, связывающее верхушки легких с их основанием, выдох - движение воздуха из тела, ослабляющее связи.

Поэтому предложенная вашему вниманию методика музыкально-ритмической дыхательной гимнастики способствует профилактике заболеваемости органов дыхания, как у детей так и взрослых.

Структурная модель методики музыкально-ритмической дыхательной гимнастики.

Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика представляет собой совокупность музыкально - ритмической и дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, где основными компонентами выступают уже – Музыка. Движение. Дыхание



Содержание и направленность музыкальной дыхательной гимнастики

Системно-структурный анализ позволил определить основное содержание методики музыкально-ритмической дыхательной гимнастики по методике А.Н. Стрельниковой, которое применяется на занятиях в учреждении дополнительного образования. В нашем учреждении данная методика применяется на занятиях в творческих объединениях во время минуток здоровья, перемен, оздоровительных мероприятий с целью уменьшения заболевания органов дыхания у детей. Данная методика направлена на профилактику и оздоровление ослабленных детей, которая способствует укреплению дыхательной мускулатуры, улучшению вентиляционной способности легких, за счёт упражнений под музыку, связанные с естественными движениями: ходьба со сменой темпа и направлением и с правильным дыханием. А так же коррекции опорно-двигательного аппарата, нормализации сердечно - сосудистой, бронха - легочной систем, укреплению мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Основными компонентами данной методики являются: цель, задачи, принципы, средства, методы, формы организации

ЦЕЛЬ	На основе обеспечения произвольного управления дыханием, реализовать :
	✓ возможности оптимального музыкально- двигательного развития детей младшего возраста; ✓ получить устойчивый оздоровительный эффект; ✓ снизить уровень заболеваемости.
ЗАДАЧИ	✓ Задачи физического воспитания ✓ Специальные образовательные задачи ✓ Общепедагогические задачи
ПРИНЦИПЫ	✓ Сопряженного воздействия на двигательную и дыхательную системы ✓ Интеграционной направленности ✓ Непрерывности ✓ Гуманистической направленности ✓ Эстетической направленности
СРЕДСТВА	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельни-ковой: ✓ музыкально- парадоксальное дыхание, ОРУ ✓ слово и действия педагога

**ФОРМЫ
ОРГАНИЗАЦИИ**

Основные:

- ✓ утренняя гимнастика дома;
- ✓ минутки здоровья во время занятий в творческих объединениях;
- ✓ оздоровительные мероприятия в учреждении дополнительного образования.

Дополнительные:

- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ физминутки;
- ✓ вечерняя гимнастика дома

С помощью данной методики ребёнок добивается подвижности дыхательных путей движениями внешней окружающей их мускулатуры. Следовательно, создается интенсивный и ритмичный газообмен, который подчиняет себе не только темп и ритм сердечно - сосудистой системы, но и все биологические процессы, восстанавливает связи внутри органов дыхания, если они нарушены, поддерживает их и развивает, если они в норме. И выбирает такую траекторию движения, при котором вдох становится предельно глубоким, а форма легких не искажается.

Известно, что ритм дыхания неразрывно связан с эмоциональным состоянием и ритмом сердечно - сосудистой системы. Так как своего ритма и темпа традиционная дыхательная гимнастика не устанавливает, она подчиняется ритму сердечно - сосудистой системы, и если сердце работает неритмично, то неритмично и дыхание. А данная гимнастика с первого занятия устанавливает строжайший темп - ритм вдохов. Они повторяются как хороший пульс, как накачивание шины, как фразы песен и плясок.

Основной комплекс состоит из следующих упражнений: «Весёлые ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты» с правой ногой впереди: «Перекаты» с левой ногой впереди, «Передний шаг», «Задний шаг». (Приложение2)

Обучение детей дыхательной гимнастики лучше начинать с первых двух упражнений. Это «Веселые ладошки» и «Выбрось плохое». Все упражнения выполняются в ритме строевого армейского шага (музыкального марша). Каждый месяц осваивается по 1 - 2 новых упражнения. Детям рекомендуется

ежедневно повторять разученные упражнения дома с родителями, а педагогам – на физкультминутках, в других режимных моментах. И так последовательно изучаются все оставшиеся упражнения.

Предлагаем вашему вниманию технику выполнения основного комплекса музыкальных дыхательных упражнений по методике А. Н. Стрельниковой со своими доработками в той последовательности, в которой мы их осваиваем с обязательным музыкальным сопровождением.

Комплекс музыкальных дыхательных упражнений

Упражнение «весёлые ладошки» (*разминочное*)

Исходное положение: учащиеся стоят прямо, показывают ладошки «зрителю-педагогу», при этом локти опущены, руки далеко от тела не отводит - поза экстрасенса. Дети под музыку делают короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимают ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Сразу же после активного вдоха - выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаются. Опять «шмыгают» носом (звучно, на весь кабинет) и одновременно сжимают ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимают, кисти рук на мгновение расслабляют.

Методические рекомендации. Обратите внимание, чтобы дети не растопыривали пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох, уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.



Упражнение «маятник головой» или «малый маятник»

Исходное положение: учащиеся встают прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Под спокойную музыку дети опускают голову вниз, посмотрели на пол - вдох. Откинули голову вверх, посмотрели на потолок - тоже вдох. Вдох снизу (с пола) - вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Методические рекомендации. Голову дети поворачивают или опускают слегка, лишь обозначая движения. Шею при этом ни в коем случае не напрягать.

Норма. 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).

Ограничения. При травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «повороты», «ушки», «маятник»!

Упражнение «вкусный музыкальный обед»

(«накачивание шины»)

Исходное положение: учащиеся встают прямо, руки опущены. По музыку слегка наклоняются вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрят вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Дети делают короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте блюдо»). Слегка приподнимая, но не выпрямляются полностью - в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот. Снова наклоняются и одновременно с поклоном делают короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямляются, выпуская воздух через нос или через рот.

Методические рекомендации. Не следует резко наклоняться. Движения пластичные, спокойные.

Норма. Делаем подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд - и снова 8 поклонов-вдохов.

Упражнение «обними плечи»

Исходное положение: учащиеся встают прямо. Руки сгибают в локтях и поднимают на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом «бросать» руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой - все равно. Главное - помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся - получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух. Итак, руки сходятся в треугольник - вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) - выдох ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот.

Методические рекомендации. Детям нужно напоминать, что они должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест. Упражнения выполняются под ритмичную музыку.

Норма. Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Упражнение «китайский болванчик»

Исходное положение: учащиеся встают прямо, смотрят прямо перед собой. Под музыку слегка наклоняют голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, дети как бы мысленно кому-то говорят: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, они абсолютно неподвижны. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Методические рекомендации. Спинку нужно держать прямо, работает только голова. Ноги стоят прямо.

Норма. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу - отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Упражнение "Кошка" (приседания с поворотом)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем под музыку легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое "сбрасывающее" движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас "не заносило" на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь

Методические рекомендации. Упражнение "кошка" можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.

Норма. 12 раз по 8 вдохов-движений,- или 6 раз по 16 вдохов-движений, - или 3 раза по 32 вдоха-движения

Методические рекомендации по использованию музыкальных дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой

В данной дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить "отработанный" воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха), сделайте паузу - отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма - 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская "сотня". Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим:

- 8 дыхательных движений - одна "восьмерка",
- 16 дыхательных движений - две "восьмерки",
- 24 дыхательных движения - три "восьмерки",
- 32 дыхательных движения - четыре "восьмерки".

Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух. Гимнастику вы должны выполняются дважды в день: утром и вечером.

Правила выполнения парадоксальной дыхательной гимнастики

А.Н. Стрельниковой:

1. Думайте только о вдохе носом. Тренировать только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
1. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживать и не выталкивать выдох. Вдох - предельно активный (только через нос), выдох - абсолютно пассивный (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
2. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
3. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
4. Счет в стрельниковской гимнастике - только на 8, считать нужно мысленно, не вслух.
5. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.



Методические рекомендации для педагогов при выполнении дыхательных упражнений

1. В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У некоторых участников гимнастики все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это неправильно!
2. Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно\
3. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Но если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.
4. В этом случае, после короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и выдох уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно.
5. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается.
6. Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух вглубь тела, выпячивая при этом живот и т.д. Не думайте о том, куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух.
7. Плечи в процессе дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии, держась по бокам руками за одежду.
8. В самом начале упражнений возможно легкое головокружение. Не пугайтесь. Сделайте упражнение «Ладони» сидя. По всей видимости, у

вас не в порядке сосуда коры головного мозга (вегетососудистая дистония).

9. Обязательно все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Очень важно, чтобы вы каждый день добавляли по одному новому упражнению. Например, после упражнения «Кошки» включите упражнение «Обними плечи», «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты» и наконец «Шаги».

Методические рекомендации для родителей при закреплении дыхательных упражнений в домашних условиях

Дыхательную гимнастику необходимо выполнять 2 раза в день. Занимайтесь утром в среднем 10-30 минут и вечером 30 минут до ужина, так как гимнастика взбадривает очень сильно организм, ребёнок не сможет быстро заснуть. Повторяя комплекс упражнений вечером с детьми, сделайте самое первое упражнение - «Ладошки» - не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. Получится так: «Ладошки» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Погончики» - 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Насос» — 96 (12 раз по 8 вдохов-движений). Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение - «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12 спичек). И конечно же все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Для того, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании гимнастику нужно делать каждый день.

Заключение

Таким образом, данная методика направлена на трансляцию педагогом детям двигательных умений и навыков, развитию физических качества, укреплению здоровья, а так же стимулируют не только двигательную, но и познавательную активность учащихся.

Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение детей, не имеет противопоказаний и очень результативна. Её «внедрение» в жизнь семьи даёт возможность всем её членам не терять бодрости и жизнерадостности, сохранять высокую работоспособность, противостоять болезням, с пользой провести время вместе.

Организация занятий дыхательной гимнастикой в нашем учреждении представляет собой поэтапное освоение комплексов дыхательной гимнастики трех уровней сложности, характеризующихся интенсивностью и ритмичностью вдохов/движений. Это благоприятно способствует музыкально - двигательному развитию детей младшего возраста; устойчивому оздоровительному эффекту; снижению уровня заболеваемости. Мониторинг эффективности применения дыхательной гимнастики в нашем учреждении показывает положительную динамику снижения уровня заболеваемости учащихся младшего школьного возраста в творческих объединениях. **(Приложение 3)**

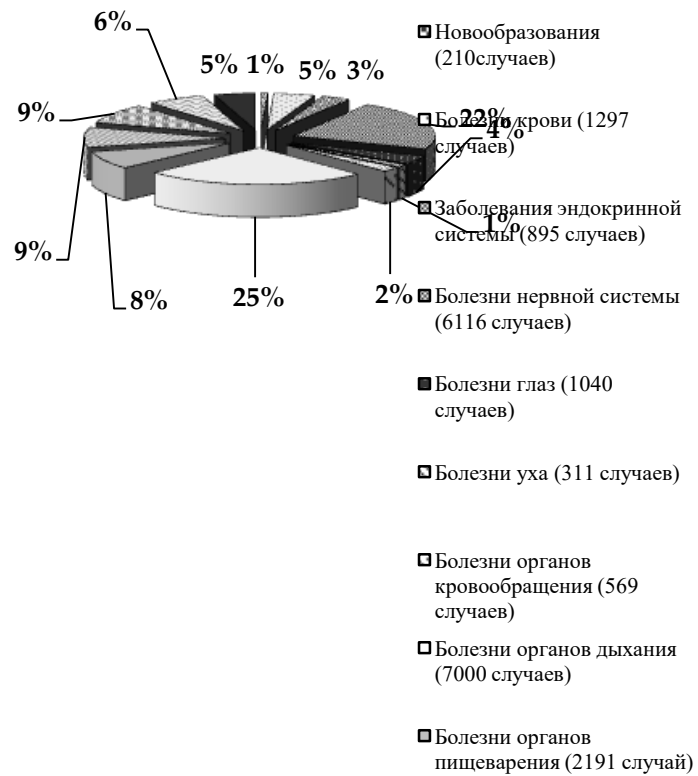
Литература

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: Просвещение, 2016. 287 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека теория и практика физической культуры. М.: Просвещение, 2017. 287 с.
3. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей М: Метафора, 2012. -104 с.
4. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Основной+ вспомогательный комплекс. Новые упражнения. М: Метафора, 2020.188 с.

Электронные ресурсы:

1. Вахонина Е.И. Дыхание – это жизнь! [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.psy-russia.ru/index.php/publikacii/vahonina/231-dykhanie-eto-zhizn>. (дата обращения 15.01.2021г)
2. Профиль здоровья жителей Киселёвского городского округа [Электронный ресурс] - Режим доступа http://ocmp42.ru/f/kiselevskij_gorodskoj_okrug.pd.свободный.- (дата обращения 01.09.2021г.)
3. Портал Познание – быть счастливым. Дыхание жизни [Электронный ресурс] -Режим доступа: <http://www.poznanie.kiev.ua/tolive/1352-breath-of-life> (дата обращения 01.02.2022г)

**Мониторинг изучения состояния здоровья младших школьников
г. Киселёвска на 11.01 2020г.**



Дыхательная гимнастика для детей

Упражнение «Насос»



Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.

Упражнение «Обхвати плечи»



Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.

Упражнение «Задний шаг»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно выдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

Упражнение «Повороты головы»



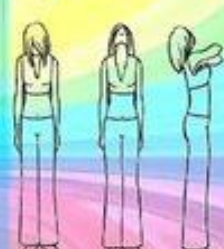
Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

Упражнение «Ушки»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

***Мониторинг заболеваемости учащихся МБУ ДО ДДТ
простудными заболеваниями на 1 декабря 2021г.***

В мониторинге принимало участие 35 учащихся 2-3 классов творческих объединений учреждения социально-педагогической, технической и художественных направленностей, которые часто болели простудными заболеваниями в период с апреля 2021 года по 30 ноября 2021. С данными учащимися проводились упражнения дыхательной гимнастики на основе А.Н. Стрельниковой с использованием ритмичных музыкальных движений на занятиях в учреждении и в домашних условиях под контролем родителей .

По итогам мониторинга эффективность применения дыхательной гимнастики в нашем учреждении показывает положительную динамику снижения уровня заболеваемости учащихся младшего школьного возраста в творческих объединениях.

Период	Общее количество детей	Количество полностью здоровых детей за данный период (на конец месяца)	Количество заболевших за данный период (на конец месяца)
Апрель 2021	35	21	14
Май 2021	35	23	12
Июнь 2021	35	27	8
Август 2021	35	27	8
Сентябрь 2021	35	29	6
Октябрь 2021	35	32	3
Ноябрь 2021	35	34	1