

# **Консультация для воспитателей «Внедрение новых форм работы при организации всех видов деятельности с дошкольниками в современных условиях реализации ФГОС»**

## **Дыхательные упражнения, как средство снятия стрессового состояния у ребенка**

**Цель:** профилактики стрессовых состояний и соматических нарушений у детей дошкольного возраста посредством дыхательных упражнений.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая дошкольное учреждение, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, при этом устают и физически и эмоционально. Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно перекладывающих на детей свои заботы и проблемы, которые им пока еще не по силам.

Нерациональное питание, плохо организованный сон, дефицит свободы движений, реакция организма на погоду, неразрешенность детских проблем могут также стать источниками психоэмоционального напряжения. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психическом здоровье детей.

Длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости. И дети в этом вопросе не исключение.

### **Признаки стрессового состояния малыша могут проявляться:**

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства;
- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся проявляться симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;
- в дневном и ночном недержании мочи

Все вышеперечисленные признаки могут говорить нам, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Всем нам известно, что дыхание – это жизнь. От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Правильно выполненные дыхательные упражнения улучшают кровообращение организма, развивают самоконтроль и произвольность. Дыхательная гимнастика не только улучшает жизненные ритмы, но и повышает энергетическое обеспечение деятельности мозга, и, что не мало важно успокаивают ребенка, снимают стрессы и т.д.

Умение контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Особенно эффективны дыхательные упражнения для коррекции состояния детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

Сознательный контроль дыхания (регуляция дыхательных движений) способствует снятию эмоционального напряжения, уменьшению чувства тревоги и общей релаксации.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную в цикле дыхания паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать глубокий вдох ртом или носом так, чтобы было приятное, легкое, без напряжения ощущение вдоха. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи, хотя при глубоком вдохе обязательно будет двигаться верхняя часть грудной клетки.

На этапе освоения глубокого дыхания ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как на выдохе рука поднимается вверх, а на выдохе - опускается вниз. А для того чтобы они увидели свое дыхание им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

**Для выполнения дыхательных упражнений нужно соблюдать три основных правила:**

- Во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом для того, чтобы заставить двигаться диафрагму.
- Дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы: выдох животом - пауза 2-3 сек. – вдох животом – пауза 2-3 сек.
- Дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне. Со временем это приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению психического развития.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям аудиальной, визуальной и сенсорной системы: во время дыхательных упражнений прослушивать

музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.

Произнесение звуков при выдохе имеет различное функциональное значение. Так, пропевание звука "а-а-а" на выдохе необходимо использовать для снятия стрессов; "и-и-и"-для улучшения работы сердца; "н-н-н"- для проверки энергетической проходимости всех отделов позвоночника.

### ***Практическая часть.***

Ниже приведены дыхательные упражнения , которые помогут вам и вашим детям улучшить ритмы организма, бороться со стрессом и соматическими заболеваниями.

#### **Упражнение №1.**

Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно и у него просто нет возможности дышать по-другому. Скрестив ноги, с прямой спиной, поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

#### **Упражнение №2.**

Ребенку предлагается пропевание отдельных звуков на выдохе (а,о,у и др.) и их сочетание. Вдох-пауза; выдох - пауза.

#### **Упражнение №3.**

Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

#### **Упражнение №4.**

Выдох, открыть глаза; вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете и вдыхая в темноте.

#### **Упражнение №5.**

Вдох: расслабить мышцы живота ;начать вдох , "надувая" в животе шарик , например, красного цвета; пауза (задержка дыхания). Выдох: втянуть живот как можно сильнее; пауза. Вдох: губы вытянуть трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

#### **Упражнение №6.**

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует развитию логического мышления.

#### **Упражнение №7.**

И.п.- стоя; ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстрый вдох свободные руки притягивать к подмышкам ладонями вверх; на медленный выдох руки опускать вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

### **Упражнение №8. "Лифт"**

Это упражнение направленно на расслабление и регулирование нервной системы, снятие эмоционального напряжения.

Дети учатся выделять 3 участка: живот, желудок и грудь, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них. Положите ладонь на живот. Представьте, что живот- первый этаж дома. Немного выше находится желудок-второй этаж. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома. Приготовьтесь, мы начинаем "поездку на лифте". Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа-живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся до второго этажа-желудка. Задержите дыхание, выдохните ртом. Вдохните и поднимайте лифт на один этаж выше- до груди. Задержите дыхание, выдохните ртом. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.

Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).

Снова вдохни – воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни.

Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни.

А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову.

Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

### **Упражнение №9. "Дыши и думай красиво"**

Скажите ребенку: "Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: "Я - лев"- выдохни, вдохни;
- скажи: "Я - птица"- выдохни, вдохни;
- скажи: "Я - камень"- выдохни, вдохни;
- скажи: "Я - цветок"- выдохни, вдохни;
- скажи: "Я спокоен"- выдохни, вдохни. Ты действительно успокоишься".

**При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать следующие требования:**

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20° С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.

**Самомассаж - формируем усидчивость, координацию мышечных усилий, повышаем сосредоточенность**

**Эффект массажа - естественная восстанавливающая сила организма, сила жизни. (Гиппократ)**

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и

эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!» Положительные результаты в оздоровлении дошкольников возможны только при понимании важности и значимости оздоровительной работы с детьми.

#### **Цель и задачи:**

- Создать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении здоровья.
- Объяснить ребенку, что человек в силах уберечь себя от болезней.
- Сформировать привычку к здоровому образу жизни.
- Осознавать свои телесные ощущения и переживаемые чувства.
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение.
- Оптимизировать мышечный тонус.
- Привить навыки элементарного самомассажа рук, ног, головы, лица.

При освоении приемов самомассажа необходимо **строго придерживаться следующих правил:**

1. Все движения выполняют по ходу лимфатических путей. Для этого руки массируют от кисти к локтевому суставу, от локтевого сустава до подмышечной впадины (здесь находятся лимфатические узлы). Ноги массируют от стоп до коленного сустава и к паховым лимфатическим узлам. Грудную клетку массируют от середины в стороны, к подмышечным впадинам (к лимфатическим узлам). Спину массируют от позвоночника в стороны и от таза к шее. Поясницу и крестцовую область массируют по направлению к спине. Шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам. Лимфатические узлы массировать нельзя!
2. Массажные движения не должны вызывать болезненности или неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая.
3. Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

#### **Приемы самомассажа.**

Для проведения самомассажа надо освоить основные приемы: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, потряхивание, встряхивание, ударные приемы и пассивные движения.

**Поглаживание** – самый распространенный прием. Выполняют его ладонной поверхностью, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание можно проводить как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение.

**Выжимание** выполняется ребром ладони, установленной поперек массируемого участка, или кистью со стороны большого пальца, причем кисть устанавливается также поперек. Проводят такой самомассаж энергично, поэтому он воздействует не только на поверхность кожи, но и на более глубокие слои.

**Разминание** – это основной прием глубокой проработки мышечной системы, но разминание, особенно глубокие, оказывают стимулирующее влияние и на нервную систему. После интенсивной физической работы этот прием позволяет быстро восстановить тонус уставших мышц.

**Потряхивание** непосредственно связано с разминанием и проводится после него. Прием способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему. Потряхивание оказывает влияние не только на поверхностные, но и на глубоко лежащие ткани. Применяют на расслабленных мышцах: икроножной, бедра, плеча, на ягодицах. Потряхивание выполняют мизинцем и большим пальцем.

**Встряхивание** применяется только на конечностях после массирования руки или ноги. Физиологическое влияние аналогично потряхиванию. Встряхивание руки выполняют стоя или сидя. При встряхивании мышц ноги центр тяжести переносят на другую ногу, освободив ту на которой проводился массаж, отрывают стопу этой ноги от пола и потряхивают ею, поворачивая то в одну, то в другую сторону.

**Растирание.** Растирают суставы, сухожилия, пятки, подошвы, бедра. При помощи растирания можно усилить местное кровообращение, согреть ткань, ускорить рассасывание затвердений, добиться пластичности связочного аппарата, улучшения его подвижности и повышения работоспособности.

**Ударные** приемы при самомассаже вызывают усиленный приток крови к массируемому участку, раздражают мышечные волокна. Усиливая их сокращения. Будучи мощным механическим раздражителем, ударные приемы тонизируют нервную систему. Ударные приемы выполняют на предельно расслабленных мышцах.

**Поколачивание** при самомассаже проводят кистью, пальцы слегка сжаты в кулак. Удар наносят со стороны мизинца.

**Массаж** головы, лица, конечностей, живота, спины и т.д. Наверняка все знакомы с тем, что при массаже определенных точек носа можно предотвратить простудные заболевания.

Академиком педагогических наук научно-исследовательского института физиологии детей и подростков Мариониллой Максимовной Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. **Самомассаж кистей рук** регулирует работу всех внутренних органов и систем человека (здесь расположены рефлекторные зоны). Эту процедуру можно использовать как эффективное средство для устранения усталости и профилактики различных болезней. Самомассаж рук можно выполнять ежедневно.

Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью. Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев

к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**На подошве** масса кожных рецепторов, около 72 тысяч нервных окончаний. Можно сказать что это определенные зоны на стопах, которые взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные центры. Массаж стоп оказывает стимулирующее воздействие не только на мышцы ног. Он благотворен для всего организма в целом. В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела. Самомассаж подошвенной области ступней помогает всему организму в целом.

Хочется отметить, что для дошкольников самомассаж должен сопровождаться игрой, так как это ведущая деятельность детей, или словесным сопровождением. Словесное сопровождение при этом развивает речь ребенка, память, внимание, воображение.

**Массаж ушных раковин** - артикулярный – показан детям с самого раннего возраста. Воздействуя на 170 известные сегодня точки можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Не зря большинство учёных представляют артикулу, как эмбрион человека в перевёрнутом виде. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным. Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности. Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Хочется закончить высказыванием Сухомлинского: ум ребенка, находится на кончиках его пальцев. Развивая мелкую моторику пальцев, мы развиваем умственные способности ребенка. При приемах самомассажа задействуются мелкая моторика, при этом воздействие идет не только на ум ребенка, но и на внутренние органы.

### ***Список литературы:***

1. Сиротюк А.Л. "Упражнения для психомоторного развития дошкольников", 2010.
2. Кряжева Н.Л. «Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет», 2001.
3. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой», 2007.
4. Кольцова М.М. «Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка» , 2013.