**Консультация для педагогов**

**«Использование элементов точечного массажа и дыхательной гимнастики в процессе развития эмоционально-волевой сферы**

**детей дошкольного возраста»**

«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют,

а болеют, потому что не умеют правильно дышать.

   Научите их этому – и болезнь отступит» -

так говорила Александра Николаевна Стрельникова  -

певица, педагог, автор комплекса дыхательной гимнастики,

известного как «гимнастика Стрельниковой**»**

Уважаемые коллеги! Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, привитие навыков здорового образа жизни, реализация данной работы в системе, называется «здоровьесберегающие технологии»

 Одним из видов здоровьесберегающих технологий, используемых в воспитательно-образовательном процессе, является дыхательная гимнастика.

Современная медицина считает, что выработка правильного дыхания - залог хорошего здоровья. Учеными доказано, что у детей при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы слабы, поэтому необходимы специальные упражнения, укрепляющие мышцы дыхательных органов.

При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом**.**

 Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

 Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, и на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Так в них не будет задерживаться «испорченный» воздух, а кровь будет получать необходимое количество кислорода.

(Давайте попробуем. Я предлагаю вам встать) Так, общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для развития органов дыхания. Они укрепляют основную дыхательную мышцу (диафрагму), межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Но наряду с общеразвивающими упражнениями детям дошкольного возраста необходимы и специальные дыхательные упражнения.

 При планирования физкультурных занятий наряду с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» программой «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой, я использую авторскую программу К.К.Утробиной «Занимательная физкультура в детском саду»

Автор предлагает использовать перед физкультурными занятиями комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики.

 Специальные дыхательные упражнения этих комплексов, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга.

 **Точечный массаж**—элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, *являются профилактикой простудных заболеваний и в свою очередь* благотворно влияют на развитие эмоционально –волевой сферы ребенка.

Вместе с тем, известен широкий диапазон воздействия классической музыки на психические процессы и функциональное состояние организма ребенка. Если духовно развивать ребенка средствами классического музыкального искусства, то это благотворно повлияет на его эмоциональное и физическое состояние. Эмоции существенно влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность внимания, особенности восприятия.

 Я использую в комплексах дыхательной гимнастики и точечного массажа музыкальные произведения из программы О.П. Радыновой «Музыкальные шедевры», так как по этой программе работают музыкальные руководители нашего Центра.

Комплексы проводятся на каждом физкультурном занятии, на утренней зарядке перед общеразвиващими упражнениями в течение трех месяцев.

 Педагогам возрастных групп я рекомендую проведение системы комплексов в оздоровительной гимнастике после дневного сна, динамических паузах. Продолжительность каждого комплекса, состоящего из нескольких упражнений точечного массажа и дыхательной гимнастики, составляет 1-2 минуты.

 На первых занятиях по разучиванию предлагаемых комплексов желательно, чтобы дети стояли в шеренге лицом к педагогу, который объясняет и показывает упражнения комплекса. Так дети лучше смогут понять цель и смысл упражнений, а педагогу удобнее будет исправлять ошибки при разучивании упражнений.

 Важно следить за тем, чтобы ребенок делал вдох через нос, при этом не поднимал плечи, а выдох – дольше и более плавно ртом, чтобы щеки не раздувались (для начала их можно придерживать руками).

 Цель комплексов точечного массажа и дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и привитие им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие, а также благотворно влияют на развитие эмоционально –волевой сферы ребенка.

 А сейчас я предлагаю вам встать и выполнить один из комплексов под муз П.И.Чайковского «Подснежник». Давай представим, что мы - дети.

Я думаю, что вам понравилось. Вам было приятно и полезно.