

**Музыкально-ритмическая
дыхательная гимнастика
для дошкольников**

*Е.А. Горина,
Н.А. Фомина*

Кардинальные изменения в жизни страны, произошедшие в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста.

Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирования его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе – создание прочного фундамента здоровья.

Однако сегодня привычными стали тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста. По мнению многих ученых, определяющими сложившуюся ситуацию причинами выступают снижение общего уровня жизни и социальной защищенности населения России, нарушение экологии среды обитания, несовершенство системы медицинского обслуживания, недостаточное финансирование образовательных учреждений и др.

В то же время во всех программах обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности.

Известно, что профилактика многих заболеваний и предпатологических состояний детей может осуществляться средствами физического воспитания, и в этой связи специалисты считают, что дошкольная образовательная система функционирует недостаточно эффективно.

Сложившаяся ситуация вызывает острую потребность в совершенствовании процесса физического воспитания детей дошкольного возраста, которое позволит уменьшить указанные негативные тенденции.

Одним из путей решения проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Важное место в программе оздоровления принадлежит **дыхательным упражнениям** (Кучкин С.Н., 1980; Солопов И.Н., 1996 и др.), способствующим становлению и укреплению кардиореспираторной системы и на этом фоне повышению работоспособности, общему оздоровлению организма.

Высоким оздоровительным потенциалом обладает хорошо известная система парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, которая могла бы стать важным компонентом в физкультурно-оздоровительной программе дошкольного учреждения.

Многочисленными научными исследованиями установлен широкий диапазон воздействия средств ритмической гимнастики на психические процессы и функциональное состояние организма ребенка.

Общим компонентом при выполнении упражнений как ритмической, так и дыхательной гимнастики является ритм.

Нами была предпринята исследовательская работа для создания новой оздоровительной методики, основу которой составила бы интеграция средств ритмической гимнастики и парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Согласно рабочей гипотезе предполагалось, что применение парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста станет возможным в результате ее интеграции со средствами и методами ритмической гимнастики, позволяющей преодолеть монотонность и двигательное однообразие при выполнении комплексов дыхательных упражнений.

Применение методики музыкально-ритмической дыхательной гимнастики призвано обеспечить эффективное воздействие на физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность детей 5–6 лет, а также снизить заболеваемость, что значительно повысит оздоровительную направленность процесса физического воспитания.

Дыхание является важнейшей функцией организма. С дыхания начинается жизнь человека: врачи-акушеры знают, как важен первый своевременный вдох новорожденного. Правильное дыхание обеспечивает благоприятную работу всех органов и систем организма. По параметрам дыхания диагностируют его работоспособность и функциональные возможности. По остановке дыхания констатируют уход человека из жизни. Дыхательная система напрямую связана с остальными функциональными системами, и от ее состояния зависит здоровье человека.

Еще на Древнем Востоке создатели различных гимнастических систем (йоги, ушу и др.) придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что, кроме кислородного питания, с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Малоподвижный образ жизни современного человека, неблагоприятная экологическая ситуация в мире и ряд других негативных факторов приводят к ухудшению состояния

здоровья населения нашей страны. Отсюда и возрастающее число детей, имеющих нарушения здоровья с раннего возраста. Наибольшее количество недугов связано с патологией и функциональной недостаточностью органов дыхания. Это различные простудные и инфекционные заболевания: ОРЗ, ринит, тонзиллит, грипп, бронхит, пневмония и др. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание формированию и развитию респираторной системы.

Наиболее благоприятный период для начала занятий специальными дыхательными упражнениями приходится на возраст 3–7 лет, когда только закладываются основы физической культуры личности, здорового отношения к себе и окружающему миру, формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, идет активный процесс познания себя.

В контексте всех этих обстоятельств использование традиционных и нетрадиционных систем и технологий общеоздоровительной направленности в работе с детьми дошкольного возраста является особенно актуальным.

К сожалению, известная и эффективная методика парадоксального дыхания по Стрельниковой в дошкольных учреждениях используется крайне редко, и на то есть свои причины. Несмотря на высокий оздоровительный эффект, заключающийся в активизации носового дыхания, улучшении кислородного питания, стимуляции деятельности гладкой мускулатуры за счет накопления углекислого газа в организме, гимнастика Стрельниковой обладает одним существенным недостатком – монотонностью исполнения многочисленных упражнений. Ведь для достижения значимого эффекта необходимо выполнить от 400 до 1200 вдохов-движений. Монотонность приводит к быстрой психологи-

ческой утомляемости детей и потере интереса к данному виду деятельности, а значит, и к снижению эффективности занятий.

Педагог, конечно, может заставить детей выполнять гимнастику, но это не прибавит им положительных эмоций и уже надолго, если не навсегда, отобьет у них охоту заниматься физическими упражнениями.

Эти проблемы с успехом решаются при использовании музыкальных фонограмм, которые должны отвечать определенным требованиям.

Во-первых, музыка должна быть веселой, энергичной, несущей заряд бодрости и оптимизма.

Во-вторых, музыкальное произведение должно быть доступным восприятию ребенка.

В-третьих, по структуре музыкальное сопровождение должно быть простым, размером 2/4 или 4/4.

В-четвертых, ритм и темп музыкального произведения должны соответствовать требованиям к построению серий дыхательных упражнений.

В-пятых, каждое музыкальное предложение должно заканчиваться 2–4-секундным проигрышем, соответствующим паузе для отдыха между сериями вдохов-движений. Окончание каждой «стрельниковской сотни» сопровождается музыкальным переходом-проигрышем к следующему упражнению.

Составленные с учетом этих требований музыкальные фонограммы позволяют строго регламентировать процесс выполнения упражнений, задают единый ритм и темп движениям, повышают эмоциональность занятий. Отпадает необходимость в постоянном подсчете упражнений и серий, что дает возможность направить основное внимание ребенка на выполнение вдохов-движений.

Для первых комплексов лучше выбирать знакомую детям мелодию веселой песни. После освоения первого комплекса необходимо поменять музыкальное произведе-

ние, что внесет некоторую новизну в занятия. В новый комплекс в соответствии с характером мелодии можно внести некоторые дополнительные элементы в основные движения, которые позволят передать характер музыкального произведения или создать образ героев песни («Антошка», «Бременские музыканты» и т.д.). Главное, чтобы эти дополнительные элементы не нарушали технику основных упражнений.

Менять и обновлять комплексы желательно через 1–2 месяца, в зависимости от стойкости интереса детей, который во многом зависит от содержания музыки.

Педагогический эксперимент, проведенный нами в 2003/04 учебном году на базе ДОУ № 235 и № 271 г. Волгограда, позволяет констатировать возросший интерес детей к занятиям музыкально-ритмической дыхательной гимнастикой, удовлетворительное овладение техникой парадоксального дыхания, повышение функциональных возможностей организма занимающихся дошкольников. Результаты экспериментального исследования свидетельствуют об улучшении показателей общего состояния здоровья детей, возросшем интересе к занятиям со стороны педагогов и родителей и их стремлении овладеть оздоровительной методикой для самостоятельного использования в группах и домашних условиях вместе с детьми.

Е.В. Горина – соискатель кафедры теории и методики физического воспитания, инструктор по физическому воспитанию д/с № 271 г. Волгограда;

Н.А. Фомина – доктор пед. наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградской гос. академии физической культуры.