

Методическая разработка

Цикл практико-ориентированных занятий для педагогов по ознакомлению со спецификой использования дыхательных практик в работе с детьми с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями

"Азбука дыхания"



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №90 «Айболит»

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
Протокол № 01 от 31.08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ г.Нижневартовска
ДС №90 «Айболит»



«Азбука дыхания»

цикл практико-ориентированных занятий для педагогов по ознакомлению
со спецификой использования дыхательных практик в работе
с детьми бронхолегочной патологии и аллергическими заболеваниями

г.Нижневартовск, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт Программы	3
2.	Пояснительная записка	4
2.1	Актуальность	4
2.2.	Инновационность (новизна)	5
2.3.	Цель и задачи	5
2.4.	Ожидаемые результаты	6
3.	Содержательный раздел:	6
3.1.	Теоретическое обоснование и концептуальные основы	6
3.2.	Технология проведения цикла практико-ориентированных занятий с педагогами «Азбука дыхания»	10
3.3.	Формы организации практико-ориентированного взаимодействия с педагогами	13
4.	Обеспеченность комплексом необходимых условий	14
5	Результативность, эффективность реализации	15
6.	Список используемых источников	16
	Приложение 1	17
	Приложение 2	18
	Приложение 3	19

1. Паспорт разработки

Наименование	Цикл практико-ориентированных занятий для педагогов по ознакомлению со спецификой использования дыхательных практик в работе с детьми с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями «Азбука дыхания»
Автор	Воробьева Наталья Леонидовна, педагог-психолог высшей квалификационной категории.
Цель	Повысить уровень профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения и формирования осознанного отношения к своему здоровью воспитанников, посредством проведения практико-ориентированных занятий по обучению «правильному дыханию».
Задачи	<ol style="list-style-type: none">1. Совершенствовать знания педагогов о влиянии «правильного дыхания» на здоровье детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями.2. Расширить знания педагогов о видах и специфике (использования) дыхательных технологий как технологий здоровьесбережения.3. Познакомить педагогов с упражнениями, направленными на формирование «правильного дыхания» и приобщать к активному применению их во взаимодействии с детьми и родителями.4. Разработать практические рекомендации для родителей по использованию игр и упражнений, направленных на формирование «правильного дыхания» у детей.5. Активизировать работу по пропаганде формирования «правильного дыхания» и здорового образа жизни среди педагогов, детей и родителей.
Целевая аудитория	Педагоги ДОУ
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none">1. Повышение компетентности педагогов в вопросах оздоровления и здоровьесбережения детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями посредством дыхательных технологий;2. Повышение уровня вовлеченности педагогов, детей и родителей и осознанное активное их участие в формировании здорового образа жизни;3. Овладение педагогами навыком «правильного дыхания»

2. Пояснительная записка

Цикл практико-ориентированных занятий для педагогов является логическим звеном в реализации инновационного педагогического проекта «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!», призванного способствовать обеспечению здоровьесформирующего образовательного пространства дошкольного образовательного учреждения и создать условия формирования здоровьесориентированного образа жизни участников образовательного процесса.

Цикл направлен на решение проблемы повышения уровня профессиональной компетентности педагогов, работающих с детьми с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями, сохранения и укрепления их здоровья через активное использование современных здоровьесберегающих дыхательных технологий, соответствующих функциональным возможностям ребенка в образовательном процессе.

Цикл занятий раскрывает условия организации, материально-техническое, информационное, практическое, методическое обеспечение мероприятий для достижения максимально эффективного результата.

2.1. Актуальность

Современный этап развития общества отражает социально-культурную ситуацию, характеризующуюся множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. Закон Российской Федерации «Об образовании», основные федеральные проекты реформирования образования: «Концепция модернизации Российского образования», «Национальный проект «Образование», муниципальная программа «Развитие образования г. Нижневартовска на 2020-2025 годы» определяют в качестве решающего условия успешности преобразований создание двух главных ориентиров развития образовательной системы: обеспечение высокого качества образования и сохранения и укрепления состояния здоровья детей. Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности.

В этой связи следует отметить, что особую тревогу среди подрастающего поколения вызывает значительный рост детей с заболеваниями органов дыхания. Среди них первенство по распространенности, тяжести, возможности инвалидизации и опасности для жизни принадлежит бронхиальной астме, которая превратилась сегодня в проблему мирового значения.

Здоровьесберегающие технологии находят все более широкое применение в оптимизации образовательного процесса и сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

В нашем дошкольном образовательном учреждении разработана комплексная система использования здоровьесберегающих технологий для детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями. Однако, снижение эффективности коррекционной работы с детьми, наблюдения и проведенное анкетирование педагогов «Определение педагогической компетенции по теме: «Формирование «правильного дыхания» у детей с бронхолегочной патологией» позволило сделать вывод, что реализуемая система требует детального пересмотра и усовершенствования. Выполнение социального заказа по обеспечению высокого качества образования, сохранению и укреплению здоровья детей выявило недостаточную компетентность педагогов по ознакомлению со спецификой влияния заболеваний органов дыхания на функциональные возможности ребенка в образовательном процессе. Возникла необходимость оптимизации образовательного процесса, на основе внедрения современных здоровьесберегающих технологий.

Таким образом, возникла идея разработки цикла практико-ориентированных занятий для педагогов по ознакомлению со спецификой использования дыхательных практик в работе с детьми с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями.

Перспектива реального решения этой важнейшей образовательной задачи возможна при объединении усилий направленных на ознакомление с особенностями развития дыхательной системы детей и подбор современных эффективных психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии способствуют физиологической активации процессов саморегуляции и мобилизации защитных сил организма, хорошей совместимости с другими оздоровительными средствами и методами восстановления и укрепления здоровья детей.

2.2. Новизна разработки.

Новизна разработки заключается в особом построении содержания практико-ориентированных занятий по обучению «правильному дыханию», при котором технология диафрагмально-релаксационного типа дыхания и дыхательная гимнастика дополняют друг друга и помогают в игровой форме решать проблемы оздоровления детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями. Технологии «правильного дыхания» просты в применении и практически не имеют противопоказаний, что свидетельствует об их безопасности.

2.3. Цель и задачи

Цель: повысить уровень профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения и формирования осознанного отношения к своему здоровью

воспитанников, посредством проведения практико-ориентированных занятий по обучению «правильному дыханию».

Задачи:

1. Совершенствовать знания педагогов о влиянии «правильного дыхания» на здоровье детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями.
2. Расширить знания педагогов о видах и специфике (использования) дыхательных технологий как технологий здоровьесбережения.
3. Познакомить педагогов с упражнениями, направленными на формирование «правильного дыхания» и приобщать к активному применению их во взаимодействии с детьми.
4. Разработать практические рекомендации для родителей по использованию игр и упражнений, направленных на формирование «правильного дыхания» у детей.
5. Активизировать работу по пропаганде формирования «правильного дыхания» и здорового образа жизни среди педагогов, детей и родителей.

2.4. Ожидаемые результаты:

1. Повышение компетентности педагогов в вопросах оздоровления и здоровьесбережения детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями посредством дыхательных технологий;
2. Повышение уровня вовлеченности педагогов, детей и родителей и активное их участие в формировании здорового образа жизни;
3. Овладение навыком «правильного дыхания»

3. Содержательный раздел

3.1 Теоретическое обоснование и концептуальные основы

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние 10 лет устойчивая тенденция роста заболеваний органов дыхания детского населения (возросла на 50%), диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Одним из методов немедикаментозной профилактики болезней органов дыхания является *дыхательная гимнастика*. Дыхание – важнейшая функция человеческого организма. С рождения все мы дышим правильно, но с самого раннего возраста ребенок, испытывая стрессы, физиологический и эмоциональный дискомфорт, теряет это умение.

Восстановить его чрезвычайно важно в дошкольном детстве, поскольку в этот период продолжается развитие функциональных систем организма и головного мозга. Дыхание – это одна из функций нашего организма, которая имеет произвольную регуляцию. Человек может сознательно контролировать число и способ дыхательных движений, проще говоря, вдохов и выдохов, а также пауз между ними. Установлено, что характер дыхания влияет на работу сердца. Таким образом, синхронизируя дыхание с биением сердца, можно научиться снижать нагрузку на сердечнососудистую систему. Регуляция дыхания является самым древним из известных приемов борьбы со стрессом. В течение тысячелетий люди используют его для снижения чувства тревоги, достижения общей релаксации или концентрации.

Возможность снимать избыточное напряжение при сохранении высокой работоспособности с помощью дыхания и его оздоровительное влияние на организм доказано многочисленными научными исследованиями А. Стрельниковой, Г.С. Шаталова, А.А. Сметанкина, Б. Емельянова и других авторов. Их научные труды позволили изучить специфику дыхательных технологий и проанализировать их влияние на физиологические возможности детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями, определить понятие «правильного дыхания». Правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний. Поэтому важно научить детей управлять своим дыханием. Древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, его физическую и умственную деятельность; стимулирует работу сердца, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью и, несомненно, играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей дошкольного возраста.

А.Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит». Еще в глубокой древности люди знали и использовали произвольную задержку дыхания для избавления от недугов и укрепления здоровья. Так, Платон в одном из своих сочинений описывает назначение врачом Еризимахом поэту Аристофану задержку дыхания как средство против кашля. Знаменитые врачи Гален и Цельс рекомендовали задержку дыхания как средство профилактики и лечения от многих болезней. Знаменитый философ Эммануил Кант написал целую главу о способах нормализации психического состояния и излечения болезней посредством задержки дыхания. У большинства людей в мире отсутствуют навыки правильного дыхания. Люди дышат поверхностно и учащенно, не выполняя задержек дыхания. Именно задержки дыхания приносят колоссальную пользу

организму, поскольку позволяют накапливать углекислый газ в крови и клетках тканей органов человеческого тела. Без углекислого газа нарушается жизнедеятельность всего организма. Углекислый газ поддерживает уровень обменных процессов в организме, участвует в синтезе аминокислот. Углекислый газ возбуждает дыхательный центр и заставляет его работать в оптимальном режиме. Наконец, углекислый газ хорошо успокаивает нервную систему и расширяет сосуды. Поэтому включение дыхательной гимнастики в образовательный процесс наиболее эффективен для детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями.

Среди самых простых и эффективных здоровьесберегающих технологий для детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями возможных к применению в дошкольных образовательных учреждениях можно отметить дыхательные технологии. Одной из них является **«парадоксальная» гимнастика Стрельниковой**. В ее основе – упражнения на «правильное» дыхание: регуляция вдоха и выдоха, темпа дыхания, определенное положение тела. «Парадоксальная» гимнастика весьма эффективна при лечении бронхиальной астмы и бронхитов, аллергии.

Метод биологической обратной связи (БОС) активно развивается в современной медицине и получил широкое распространение во многих ее областях. Применение программ с использованием дыхательных упражнений, направленных на формирование диафрагмально-релаксационного типа дыхания с целью оздоровления детей, является логичным переносом большого научно-практического опыта, накопленного в медицине, в область коррекционной педагогики.

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение в процесс дыхания самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы (полное диафрагмальное дыхание). Суть Стрельниковской гимнастики заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в этой дыхательной гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое!). Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки. Основные требования при выполнении дыхательной гимнастики по Стрельниковой:

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями,

сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы

Дыхательная технология - **технология диафрагмально-релаксационного типа дыхания** по А.А. Сметанкину направлена на повышение сопротивляемости организма детей дошкольного возраста к простудным заболеваниям, улучшение психоэмоционального состояния ребёнка, улучшение внимания и памяти, развитие необходимых для дальнейшего обучения функций, таких как организация деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие. Оздоровительная дыхательная гимнастика предусматривает использование способности ребенка произвольно регулировать дыхание путем проведения дыхательных упражнений, тем самым улучшая свое здоровье. Формула метода - выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания производится путем последовательной тренировки выполнения статических дыхательных упражнений с акцентом на диафрагмальный тип дыхания, на фоне релаксации, с использованием объективизации достижения должных показателей дыхательной аритмии сердца.

Использование навыка диафрагмального дыхания способствует формированию нового функционального состояния:

- уравниваются процессы торможения и возбуждения;
- снижается избыточная нагрузка на сердечно-сосудистую систему;
- активизируется обмен веществ;
- улучшается кровоснабжение жизненно важных органов, в том числе и головного мозга.

Тренировка и закрепление диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется с использованием аппаратно-программного комплекса «БОС – Здоровье» и реализуется в несколько этапов:

Этап 1. Освоение принципов дыхания животом. Проводится без применения прибора. Как правило, этот этап занимает не более одного занятия (теоретическое занятие).

Этап 2. Подготовка (два занятия) – приобретение навыка работы с компьютерной программой, прибором ДАС-БОС и датчиками.

Этап 3. Постановка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем прибора ДАС-БОС (пять занятий).

Этап 4. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем ДАС-БОС (пять занятий).

Этап 5. Закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного дыхания (три занятия).

3.2 Технология проведения цикла практико-ориентированных занятий с педагогами «Азбука дыхания»

Цикл занятий осуществляется в ходе реализации ряда последовательных этапов. Этапы взаимосвязаны и взаимообусловлены.

1. Подготовительный – предполагает решение организационных вопросов: назначение ответственных лиц за организацию и проведение мероприятий, определение круга партнеров, анализ контингента воспитанников с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями, выявление и анализ проблем, анализ возможных здоровьесберегающих технологий, определение целей, разработка концепции, анализ ресурсов.
2. Диагностический – определение компетенции педагогов в вопросах осведомленности о специфике заболеваний у детей, знания и применения в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.
3. Практическая деятельность – проведение мероприятий. Осуществлен подбор наиболее эффективных, современных, интерактивных, практико-ориентированных форм взаимодействия, которые позволили наилучшим образом активизировать и мотивировать педагогов к участию в мероприятиях и использованию полученного опыта здоровьесбережения и формирования ЗОЖ у детей. Этап предполагает создание специальных условий, определение места дыхательных практик в системе образовательной деятельности детей, отработка навыка дыхательных упражнений, разработка методических рекомендаций.
4. Аналитический – анализ эффективности проведенной работы.

На начальном этапе реализации цикла занятий членами клуба «Здоровячок», действующего в рамках реализации инновационного проекта «Здоровым быть здорово!» с целью выявления компетентности педагогов и определения их запроса в вопросах создания условий здоровьесбережения детей была разработана анкета и проведено анкетирование педагогов по вопросам осведомленности об особенностях развития детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями, знания отличительных признаков проявления болезни, знание здоровьесберегающих технологий и влияние дыхательных упражнений на психологическое и соматическое здоровье детей. Анкетирование позволило выявить, какой помощи, педагоги ждут от организованных мероприятий, что позволило более детально подойти к тематике, содержанию теоретического и практического материала, а так же к определению форм взаимодействия.

Анализ результатов проведенного анкетирования педагогов стал определяющим в подборе форм проведения мероприятий. В своих предложениях по изложению материала

педагоги просили в равной степени представить материал как теоретический, так и практический. Так же необходимы занятия, на которых можно отработать и потренироваться по разным типам дыхания. Поэтому каждое занятие предполагало теоретическую и практическую часть. В ходе занятий была создана спокойная благоприятная психологическая обстановка. Перед началом проведения занятий в группе участников были определены «правила», которые давали возможность остановиться или уточнить некоторые моменты. Организация занятий предполагала внесение корректив по мере необходимости. Механизм взаимодействия участников построен таким образом, что от активности и мотивации каждого участника зависел результат участия других участников. Для достижения положительной результативности и обеспечения индивидуального подхода координатор и члены клуба прошли предварительную подготовку и в совершенстве владели всеми технологиями дыхания и интерактивными, практико-ориентированными приемами работы. Управление комплексом практико-ориентированных мероприятий обеспечивает координатор клуба – руководит работой по планированию, координирует участие в реализации проекта всех заинтересованных партнеров, назначает ответственных за проведение мероприятий. Члены клуба являются рабочей группой – участвуют в планировании, разработке методических материалов, оказывают помощь в организации практико-ориентированных мероприятий, участвуют в аналитической деятельности. Для регулярного отслеживания промежуточных и итоговых результатов координатор проводит оперативные совещания с ответственными исполнителями и партнерами, заслушивает отчеты, анализирует полученные данные на соответствие содержанию работы, срокам ее выполнения и предполагаемым результатам.

План реализации

№	Этапы работы	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Подготовительный этап	Разработка стратегии мероприятия.	Сентябрь 2020 г.	Координатор и члены клуба
		Анализ ресурсов, подбор методического материала и разработка тематического плана для теоретической и практической работы с педагогами.	Сентябрь 2020 г.	Координатор и члены клуба
		Разработка цикла практико-	Сентябрь,	Координатор и

		ориентированных занятий для педагогов, направленных на ознакомление и использование дыхательных практик в работе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников	2020 г.	члены клуба
2.	Диагностический этап	Изучение компетентностей педагогов по специфике заболеваний органов дыхания у детей, использованию технологий здоровьесбережения и формирования ЗОЖ у детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями	Октябрь 2020 г	Координатор и члены клуба
3.	Собственно практическая деятельность	Семинар «Специфика, социальная проблема, профилактика болезней органов дыхания у детей дошкольного возраста»	Октябрь 2020 г	Приглашенный врач пульмонолог
		Мастер-класс ««Правильное дыхание» технологии формирования правильного дыхания»	Декабрь 2020 г.	Учитель-логопед
		Практикум ««Парадоксальная» гимнастика А. Стрельниковой для детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями»	Январь 2021 г.	Инструктор по ФИЗО (плавание)
		Тренинг «Релаксационно-диафрагмальный тип дыхания в коррекционной педагогике»	Февраль 2021 г.	Педагог-психолог
		Разработка методических рекомендаций, буклетов, памяток для педагогов и родителей «Использование (место) здоровьесберегающих дыхательных технологий в образовательном процессе с детьми»	Февраль 2021 г.	Педагоги групп

		Тренинг «Использование метода адаптивной саморегуляции дыхания» (Тренировка и автоматизация дыхательных практик)	Март 2021 г.	Учитель-логопед:
		Разработка конспектов занятий по формированию ЗОЖ у детей с использованием здоровьесберегающих дыхательных технологий	Апрель 2021 г.	Педагоги групп
		Проведение недельной акции «Дыши правильно!»(участники: педагоги, дети и родители)	Май 2021г.	Педагоги члены клуба
3.	Аналитический этап	Анализ эффективности реализации плана	Май 2021г.	Координатор и члены клуба
		Обобщение и диссеминация опыта работы.	Май 2021г.	Координатор и члены клуба

3.3 Формы организации практико-ориентированного взаимодействия с педагогами

Формы	
Анкетирование	Анкетирование – одна из основных разновидностей метода социологического опроса, при котором общение между исследователем и респондентом, являющегося источником желательной информации, опосредуется анкетой.
Практикум	Форма выработки и совершенствования у педагогов педагогических умений по воспитанию детей, эффективному решению возникающих педагогических ситуаций, своеобразная тренировка педагогического мышления .
Семинар	диалогическое общение участников, в процессе которого через совместное участие обсуждаются и решаются теоретические и практические проблемы курса
Тренинг	это запланированный заранее процесс, цель которого изменить

	отношение, знания или поведение участников с помощью обучающего опыта, и направленный на развитие навыков выполнения определенной деятельности или нескольких видов деятельности
Мастер-класс	Активная форма работы с родителями, при которой приобретаются или совершенствуются знания через деятельностный подход путем самоорганизации и активизации творческого потенциала каждого участника. Позволяет реализовать потребность в установлении взаимопонимания между педагогами и родителями, обмениваться знаниями и опытом.
Акция	Акция – это социально значимое, деятельностное, комплексное, событийное мероприятие. Акция – это одна из интерактивных форм взаимодействия с родителями, направлена на сотрудничество семьи в решении проблем образования и воспитания детей, повышения роли и ответственности родителей в деле гражданского образования и воспитания ребёнка.
Продуктивная деятельность	Вовлечение личности в значимую деятельность, связанную с созданием итогового продукта.

4.Обеспеченность комплексом необходимых условий

Организационные условия: создание рабочей группы по реализации практико-ориентированных мероприятий, разработке и коррекции содержания, методов, подходов и приемов работы и т.д.

Информационные условия: сбор, обработка, анализ информации, нужной для реализации цикла занятий, его трансляция в образовательном учреждении, городе, инструктирование кадров по реализации разработки.

Кадровые условия: педагоги, профильные специалисты, приглашенные специалисты

Научно-методические условия: подбор научно-методического обеспечения для реализации цикла занятий, разработка методических памяток и рекомендаций, проведение обучающих семинаров.

Материально-техническое обеспечение.

1. Отдельный кабинет с оборудованной полифункциональной интерактивной средой (сенсорная комната) для:

- проведения теоретических занятий,
- практико-ориентированных мероприятий,
- отработки навыков дыхания с педагогами.

2. Компьютерный комплекс «БОС – Здоровье» для обучения работе по технологии диафрагмально-релаксационного типа дыхания по А.А. Сметанкину.

3. Наглядное обеспечение, пособия, материалы для практической деятельности, раздаточный материал для занятий.

4. Музыкальный центр с набором CD - дисков.

5. Проектор с тематическими презентациями.

Финансовые условия. Работа по реализации проекта не требует дополнительных затрат, выходящих за рамки бюджетного финансирования образовательного учреждения.

5.Результативность, эффективность реализации

Для определения эффективности реализации цикла практико-ориентированных занятий было проведено контрольное анкетирование (Приложение 1) педагогов по следующим основным показателям:

- ✓ достаточность предоставленной информации об особенностях заболеваний органов дыхания у детей и их профилактике.
- ✓ уровень овладения теоретическими и практическими знаниями и навыками по диафрагмально-релаксационному типу дыхания по А.А.Сметанкину и Дыхательной гимнастике по А. Стрельниковой, основанной на коротких прерывистых вдохах носом и пассивных выдохов через нос или рот.
- ✓ количество педагогов, использующих полученные знания и практический опыт в работе с детьми и родителями;
- ✓ уровень удовлетворенности педагогов качеством проведенных мероприятий.

По результатам анкетирования отмечена положительная динамика по всем направлениям, что доказывает эффективность реализации интерактивного, практико-ориентированного взаимодействия с педагогами в рамках цикла практико-ориентированных занятий для педагогов по ознакомлению со спецификой использования дыхательных практик в работе с детьми с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями «Азбука дыхания».(Приложение 2.)

6. Список использованных источников

1. Сметанкин А.А. «Дыхание по Сметанкину». СПб: ЗАО «Биосвязь», 2007. С. 160.
2. Дубровская Ю.А., Крупин Д.В., Пулукчу А.И. Инновационная технология Александра Сметанкина «БОС-здоровье» в процессе обучения и оздоровления детей дошкольного возраста. Сборник статей. III Международная научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы». Пенза, 2009. С. 42-50.
3. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Пулукчу А.И., Крупин Д.В. Дыхание по Сметанкину: метод биологической обратной связи для формирования диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной дыхательной аритмией сердца. Сборник статей (на польском языке) Международной конференции «Невозможное становится возможным – реабилитация в эпоху развития науки и новых технологий». Польша, 2009.
4. Сметанкин А.А., Сметанкина С.И., Тихомиров П.Н. и др. «Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях» Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений, реализующих программы оздоровления. СПб.: Изд-во НИИХ СПбГУ, 2003. С 23.
5. Сметанкин А.А. Формирование, совершенствование и коррекция речи в норме и патологии на основе применения метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца. Биологическая обратная связь. СПб, 1999. № 2. С. 3-14.
6. Сметанкин А.А. «Метод биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца – путь к нормализации центральной регуляции дыхательной и сердечно-сосудистой систем». Методическое пособие «Общие вопросы применения метода БОС». СПб.: НОУ «Институт биологической обратной связи», 2008. С. 81-98.
7. Книга «Учимся и оздоравливаемся» с учебно-электронным пособием «Здоровая азбука» для детей дошкольного возраста. СПб: ЗАО «Биосвязь», 2009. С. 2
8. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2004

АНКЕТА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

«Определение педагогической компетенции по теме «Формирование «правильного дыхания» у детей с бронхолегочной патологией.»

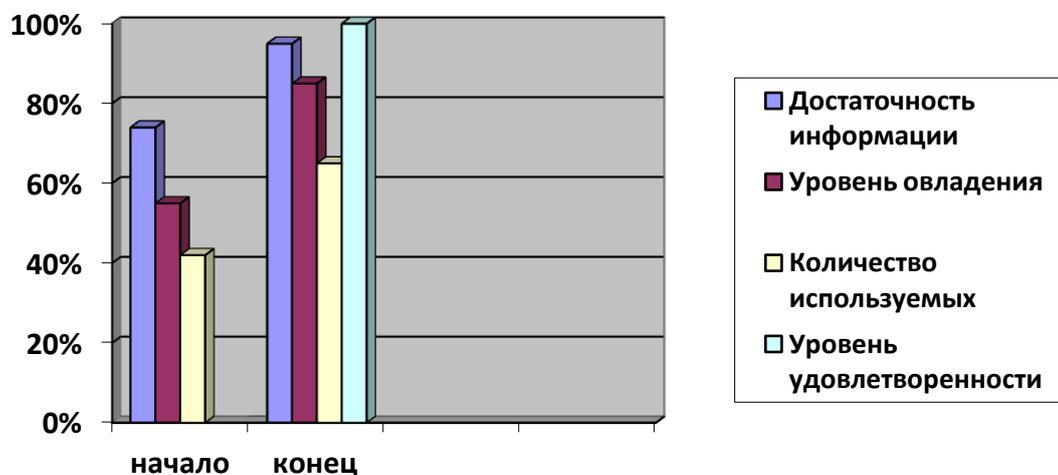
1. Знакомы ли вы с анамнезом развития своих воспитанников при поступлении в ДОУ?
2. Какие отличительные характеристики присущи детям с бронхолегочной патологией?
 - внешние _____
 - дыхательной системы _____
 - эмоциональной сферы _____
 - познавательного развития _____
3. Какие виды здоровьесберегающих технологий Вы используете в работе с детьми с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями?
4. В чем значимость использования дыхательных упражнений для детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями?
5. Дайте «определение» понятию «правильное дыхание»

6. Перечислите виды здоровьесберегающих дыхательных технологий известных Вам:
7. Какую помощь Вы хотели бы получить в ходе совместной работы?

Приложение 2.

Показатели	Начало года %	Конец года %
Достаточность предоставленной информации об особенностях заболеваний органов дыхания у детей и их профилактике.	74%	95%
Уровень овладения теоретическими и практическими знаниями и навыками по диафрагмально-релаксационному типу дыхания по А.А. Сметанкину и Дыхательной гимнастике по А. Стрельниковой, основанной на коротких прерывистых вдохах носом и пассивных выдохов через нос или рот.	55%	85%
Количество педагогов, используемых полученные знания и практический опыт в работе с детьми и родителями;	42%	65%
Уровень удовлетворенности педагогов качеством проведенных мероприятий.		100%

Эффективность практико-ориентированных занятий для педагогов



Тренинг
«Релаксационно-диафрагмальный тип дыхания
в коррекционной педагогике»

С целью повышения профессионализма педагогов планируется система работы, которая включает в себя проведение тренингов. Тренинг является одной из наиболее эффективных и активных форм работы, которые позволяют воспитателю, в ситуации здесь и сейчас определить свои проблемы, отрефлексировать их и, получив помощь и поддержку, найти способы их устранения. Тренинг - это особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта.

Цель: Повысить уровень профессиональной компетентности педагогов в вопросах формирования осознанного отношения к своему здоровью детей, посредством овладения здоровьесберегающей техникой диафрагмально-релаксационного дыхания.

Задачи:

6. Совершенствовать знания педагогов о влиянии «правильного дыхания» на здоровье детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями.
7. Расширить знания педагогов о специфике использования диафрагмально-релаксационного дыхания в образовательном процессе с детьми
8. Познакомить педагогов с упражнениями, направленными на формирование «правильного дыхания» и приобщать к активному применению их во взаимодействии с детьми и родителями.

Целевая группа: педагоги дошкольных организаций.

Используемые методы: пояснительно-иллюстративный метод, метод словесного изложения, метод демонстрации материала, беседа, упражнения, метод эмоционального стимулирования, работа под руководством психолога, рефлексия (обратная связь).

Условия проведения тренинга:

Кабинет психологической разгрузки «Сенсорная комната», гимнастические коврики для выполнения упражнений лежа, мыльные пузыри, резиновые игрушки (10*15) по количеству участников, музыкальное оборудование, видеопроектор, компьютерное оборудование «БОС – Здоровье»

План проведения:

1. Подготовительный этап.

- Изучение научно-методической литературы по теме;
- Разработка анкет для педагогов по выявлению тематического запроса;
- Составление картотеки игр по организации педагогами взаимодействия с детьми;
- Подготовка слайдовой презентации;
- Подбор наглядно-информационного и консультативного материала для педагогов;
- Разработка памяток, буклетов, информации на страничке сайта ДОУ по теме.

2. Основная часть:

- Включение педагогов в работу тренинга;
- Раскрытие темы мероприятия через теоретические и практические приемы;

- Знакомство педагогов с играми и упражнениями по формированию диафрагмально-релаксационного типа дыхания;
 - Вручение памяток по теме тренинга.
3. *Подведение итогов мероприятия.*
- Анкетирование педагогов по уровню удовлетворенности проведенным мероприятием (анкеты обратной связи).

Ход мероприятия:

Психолог: Добрый день уважаемые педагоги! Прежде чем мы начнем общение по теме, обратите внимание на одинокое дерево, на нем совсем нет листвы.

Упражнение «Дерево достижений»

Перед вами листочки разного цвета. Я попрошу вас выбрать один из них и помочь нашему дереву покрыться листвой. Но, каждый листочек имеет своё значение:

зелёный лист — желание получить новую информацию.

жёлтый — желание активно общаться по теме;

красный –желание поделиться личным опытом;

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий. *Педагоги размещают листья на дереве. Педагог-психолог подводит итог о заинтересованности педагогов темой мероприятия.*

Исключительно важно для человека дыхание.

Известно, что без пищи он может прожить несколько недель,

без воды - несколько дней,

а без дыхания несколько минут.

Теоретическая часть тренинга

На современном этапе в условиях развитого и высокотехнологичного государства уровень здоровья подрастающего поколения является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности.

По статистике заболевания дыхательных путей стоят на первом месте по числу распространения данных видов заболеваний. На фоне таких заболеваний возникают трудности в развитии и воспитании детей – все это приводит к нарушению эмоционально-личностного и познавательного развития. Возникла необходимость поиска эффективных здоровьесберегающих технологий. Из всего спектра используемых мной здоровьесберегающих технологий, хотелось бы остановиться на диафрагмально-релаксационном типе дыхания по А.А. Сметанкину.

Уже в древности люди, не обладая современным пониманием физиологических механизмов, выяснили, что дыхание может серьезно влиять на процессы, происходящие в организме. Тем более, что дыхание хорошо поддается сознательному управлению.

О пользе дыхательных упражнений говорил еще Авиценна. Дыхательная методика А.А. Сметанкина, основана на диафрагмально-релаксационном типе дыхания - дыхание животом: на вдохе живот должен выпячиваться, на выдохе – втягиваться; вдох через нос, выдох через рот с небольшим сопротивлением .

Именно диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным методом регулируемого дыхания.

Давайте научимся дышать диафрагмой.

Инструкция: «Сядьте в кресле удобно, слегка откинувшись на спинку, мышцы спины, ног и рук должны быть расслаблены. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась, а та, которая расположена на груди, оставалась в покое. Выдох производится через рот,

медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением. Брюшная стенка на выдохе медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. С каждым выдохом необходимо расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное. Соотношение вдоха и выдоха должно быть 1:2 (то есть выдох в два раза дольше чем вдох. Постепенно можно пытаться делать выдох ещё дольше, добиваясь соотношения 1:3 (выдох в три раза дольше вдоха). Такое дыхание называется диафрагмально-релаксационным, оно способствует не только успокоению и нормализации работы сердца, но и более глубокому расслаблению».

Психолог: Скажите, пожалуйста, что вы чувствовали при таком типе дыхания? (дыхание глубокое, спокойное)

Психолог: Чтобы научить детей дышать животом, можно предложить детям выполнять это дыхание лежа. На живот положить игрушку и попросить ребенка поиграть с игрушкой: Вдох – живот надувается, игрушка поднимается, выдох – живот сдувается, игрушка опускается и так далее.

Очень интересным способом тренировки диафрагмально-релаксационного типа дыхания является игра с «Мыльными пузырями».

Предлагаю вам взять мыльные пузыри и в технике диафрагмально-релаксационного типа дыхания надуть мыльные пузыри. Для детей очень важна игровая сюжет, мотивация – мыльные пузыри, игрушка и так далее.

Обработка навыка дыхания на тренажере «БОС –Здоровье»

Мотивационно-познавательный момент всегда присутствует при тренировке дыхания на компьютерном тренажере «БОС – Здоровье». Фаза работы сменяется фазой отдыха и это все отображается на экране. С помощью компьютерной программы вы можете контролировать и корректировать свое дыхание.

Длительность занятий по системе « БОС-Здоровье»: 9-15 минут. Данная методика предполагает три этапа:

- 1- На первом этапе вводим в компьютерный тренажер фамилию, имя и дату рождения человека. Под этим именем проводятся все занятия. Затем закрепляем на грудной клетке с помощью специального ремешка датчики, предварительно обработанные дезинфицирующим средством. Датчики регистрируют частоту сердечных сокращений. Далее надеваем наушники, чтобы слушать во время сеанса релаксационную музыку и подключается прибор «ПБС».
- 2- Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью прибора ПБС происходит на сюжетном материале, который выводится на мониторе. Выбор сюжета определяется мной в зависимости от тематики познавательных занятий, но на последних тренингах учитываются пожелания в выборе сюжетов.
- 3- обсуждение результата собственной деятельности; подведение итога выполнения задания и его оценка; работа с журналом достижений.

Для закрепления навыка я предлагаю вам упражнение-релаксацию «Звезда» с элементом диафрагмального типа дыхания

Упражнение-релаксация «Звезда».

Звучит релаксационная космическая музыка, выключается свет или затемняются шторы

Текст: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Теперь представьте себе, что над Вашей головой висит прекрасная звезда. Это – Ваша звезда, она принадлежит Вам и заботится о том, чтобы Вы были счастливы.

Представьте, что Вы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как свет ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как и Ваша звезда, испускаете во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идет ко всем

людям, которые находятся рядом с вами.

Теперь прислушайтесь к самим себе. Ощущаете ли Вы какие-нибудь сильные чувства, которые вы все сейчас посылаем друг другу?

Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда Вы устали и Вам нужны свежие силы и уверенность в себе...

А сейчас попрощайтесь со звездой и мысленно возвращайтесь назад.

Психолог: Закончить наше мероприятие я хотела бы следующими словами:

«Если вы сможете дышать медленно, ваш ум успокоится и вновь обретет жизненные силы».

Чтобы оценить эффективность мероприятия, заполните, пожалуйста, бланк мишени.



