

Карта здоровьесберегающей технологии

№ п.п.	Раздел описания технологии	Описание
1.	Название технологии	Физкультурно-оздоровительная технология
2.	Вид здоровьесберегающей технологии	Дыхательная гимнастика
3.	Получатели технологии	Воспитанники детского сада в возрасте 5-7 лет
4.	Научные основы технологии	Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой
5	Формально-описательная часть технологии	предназначается для восстановления голосовых связок, нормализации дыхания и укрепляющего воздействия на весь организм. Изначально комплекс был создан для актерских кругов, оперных исполнителей и эстрадных артистов.
5.1	Цель	Методика положительно действует на все обменные функции организма, кровоснабжение органов и систем, помогает восстановить нарушенное дыхание и укрепить сосуды.
5.2	Задачи	– повышение общего жизненного тонуса ребёнка и сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы; – развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращения в лёгких, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и кровообращения.
5.3	Результаты реализации технологии	Планируется снижение отставания уровня физического развития, укрепление иммунитета, повышение умственной и физической работоспособности.
6.	Процессуально-действенная часть технологии	
6.1	Описание процесса реализации технологии	Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с меньшей дозировки и с упрощённой формы выполнения, с постепенным усложнением. Учитывая незавершённость формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5) количеством повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6-8 раз. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом. При разработке комплексов дыхательной гимнастики учитываются: -эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения; -доступность упражнений для детей разного возраста;

		-степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей.
6.2	Методы и формы, применяемые при реализации технологии	Акцент при выполнении всех упражнений делается на вдох – он должен быть коротким, резким, сильным, по возможности шумным. Выдох же, наоборот, должен производиться естественным образом, усилий для выталкивания воздуха прилагать не следует.
6.3	Диагностика результатов	Уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом. Каждую последующую неделю можно осваивать по одному новому упражнению. Если появляется выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с перерывами до 5-10 секунд. Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).
7.	Воспроизводимость технологии	Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 Петроградского района Санкт-Петербурга
8.	Сроки реализации	Начало: сентябрь 2023 года Конец:
9.	Контактная информация	Попов Егор Сергеевич Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 Петроградского района Санкт-Петербурга Инструктор по физической культуре 89312875554 popoves0212@yandex.ru