МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №51».

**Мастер – класс для воспитателей ДОУ**

**«Проведение дыхательной гимнастики**

**с детьми дошкольного возраста».**

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовила  воспитатель РатуеваО.С.  2018г. |  |
| **Цель**: Познакомить с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста. Обучение приёмам проведения дыхательной гимнастики.  **Задачи:**  - использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста. - показать значение дыхательной гимнастики , как одно из средств профилактики заболеваний .  1. Уважаемые коллеги, сегодня на мастер – классе я предлагаю вам ознакомиться и самим научится дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания , умения и навыки в работе с детьми.  Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», «дыхание жизни» - вся наша планета дышит, развивается как живой организм.  Правильное дыхание отличается от обычного дыхания. Правильное дыхание – это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом – дыхательная гимнастика. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.  Большинство из них имеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычке постоянно дышать ртом.  Йоги отмечают, что дышать ртом так же неестественно, как принимать пищу через нос. Они утверждают, что дети, которые дышат через рот, отстают в умственном развитии.  2. Давайте поговорим о том, а что есть само дыхание? Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.  3. Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмам дыхательной гимнастики. Начнём с самых маленьких детей. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:  «ЧАСИКИ»  Часики вперёд идут,  За собою нас ведут.  И.п.- стоя, ноги слегка расставить.  1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)  2- взмах руками назад «так» (выдох)  «ПЕТУШОК»  Крыльями взмахнул петух,  Всех нас разбудил он вдруг.  Встать прямо, ноги слегка расставить,  руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть  ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»  повторить 5-6 раз.  «НАСОСИК»  Накачаем мы воды,  Чтобы поливать цветы.  Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся – выдох.  Можно выпрямляясь произносить – «с-с-с»  «ПАРОВОЗИК»  Едет, едет паровоз  Деток в садик он привёз.  Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу,  пальцы сжаты в кулачки. Делая соответствующие движения  дети приговаривают «чух-чух-чух».  Упражнение выполняется 20-30 сек.  «ДЫХАНИЕ»  Тихо – тихо мы подышим,  Сердце мы своё услышим.  И.п. – стоя, руки опущены.  1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт  расширяться – прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).  2 – плавный выдох через нос.  Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.  **Практическая работа со взрослыми**  Уважаемые коллеги, выходите на середину зала и на некоторое время вы станете детьми и поиграем.  **«КОРАБЛИК»**   Предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Необходимо медленно вдыхая, направлять воздушную струю , с помощью коктельной трубочки, на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».    Есть еще много других упражнений , таких как: «СНЕГОПАД»  Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.  «ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»  Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.  «ПУЗЫРЬКИ»  Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным , то есть пузырьки должны быть долго.  «ДУДОЧКА»  Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.  «ФОКУС»  Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.  «БАБОЧКА»  Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»  «СВЕЧА»  Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.  «ФУТБОЛ»  И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».  «ГРЕЕМ РУКИ»  Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (тыльной стороной) – дуем на ладошки. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При произнесении звука Ш «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.  «КТО СПРЯТАЛСЯ ?»  На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.   Я познакомила вас с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать стихи.  Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику?  Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д.  4. И в заключении я хочу вас информировать о том, что, прежде чем проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами. Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!   В завершении мастер-класса предлагается памятка.  Памятка по проведению дыхательной гимнастики  1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.  2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.  3. Не выполнять дыхательную гимнастику, если ребёнок в плохом настроении или болен.  4. Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:  - учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох.  - затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.  5. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.  6. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются).  7. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка ( длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.  8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.  9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.  10. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.  11. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой  форме. | |

Уважаемые коллеги, я благодарю вас за внимание и усердие, надеюсь, что мастер – класс был для вас информативен, полезен и интересен.