

Мастер-класс для педагогов по теме  
«**Дыхательная гимнастика как метод оздоровительной работы с детьми**»

*Материалы подготовила:  
воспитатель Катрухина Е.Н.*

Цель: Повышение профессиональной компетентности педагогов ДОУ в вопросе проведения **дыхательной гимнастики с детьми** дошкольного возраста, формирование знаний по проведению **дыхательной гимнастики на практике**.

Задачи:

-Показать значение **гимнастики**, как одного из средств профилактики заболеваний;

-Познакомить педагогов с особенностями проведения **дыхательной гимнастики с детьми** дошкольного возраста;

-Обучить приемам проведения **дыхательных упражнений**;

-Научить изготавливать нетрадиционное оборудование для использования при проведении **дыхательных упражнений**.

Ход:

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. У родителей часто возникают вопросы о здоровье. Какими способами и средствами **выработать** у дошкольника осознанное отношение к своему здоровью? Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является **дыхательная гимнастика**.

**Дыхательные** упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять **дыханием** способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное **дыхание стимулирует работу сердца**, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

**Дыхание** - одна из функций жизнеобеспечения человека. **Дыхание** также является важной частью речи.

Различают два вида **дыхания**:

- физиологическое (*неречевое*);
- речевое (*фонационное*).

### Рекомендации по выполнению **дыхательной гимнастики**:

- Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или открытой форточке.

- Занятия проводить до еды.

- Важно следить за тем, чтобы носовые проходы ребенка не были отёкшими, если у ребенка насморк, то необходимо освободить носовые проходы;

- Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.

- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.

- Выдох должен быть длительным, плавным.

- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (*на начальном этапе можно прижимать их ладонями*).

- В процессе речевого **дыхания** не напрягать мышцы в области шеи, рук, груди, живота.

- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.

- Достаточно трёх-пяти повторений. Многократное выполнение **дыхательных** упражнений может привести к гипервентиляции! Наступление гипервентиляции можно определить по следующим признакам: побледнение лица, жалобы на головокружение, отказ от занятий.

- Дозировать количество и темп проведения упражнений.

- После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

При **дыхательной гимнастике** не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал порочных поз. Все **дыхательные** упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

Хочу предложить вам выполнить несколько упражнений для развития правильного **дыхания**, которые я использую в своей **работе с детьми**:

1. «Сдуть снежинку (*листик, бабочку, цветочек*)»

- Сдуваемый предмет может находиться на ладони или на твердом предмете, висеть на ниточке.

2. «**Фокус**»

- Пушинка или ватка кладется на кончик носа и нужно ее сдуть.

3. «Загони мяч (*ватку*) в ворота»

- Из кубиков сделать ворота. Дуть на ватку, чтобы она попала в «*ворота*». Можно устроить соревнование, кто быстрее «*забьет гол*».

4. «**Надуй шарик**»

- Тренировать силу вдоха и выдоха. (*У каждого ребенка индивидуальные шарики*).

5. «**Буря в стакане**»

- Это 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.

Так же можно использовать **дыхательную гимнастику как физкультминутку**, для **отдыха** во время образовательной деятельности, либо **гимнастику пробуждения**. Вот некоторые примеры для **гимнастик**:

#### 1. Упражнение «*Ладошки*»

И. п.: встать прямо, показать ладошки «*зрителю*». Делаем короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки. Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Выдох через рот произвольно.

Подражать мы будем кошке  
В кулачки сожмем ладошки.  
Запах мышки мы узнаем –  
Делать вдох не забываем.  
Коготки мы выпускаем –  
Мышку быстро мы поймаем!  
Упражнение «*Обними плечи*»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью, немного ниже шеи. При максимально шумном и коротким вдохе носом, левая рука «*обнимает*» правое плечо, а правая – левую подмышку. Закончилось «*объятие*»- закончился вдох.

Ой, ребята, замерзаем –  
Плечи дружно обнимаем!  
Зиму радостно встречаем –  
Свежий воздух мы **вдыхаем**.  
«*Большой маятник*»

И. п.: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, спина прямая. Наклон туловища вперед. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Вдох – максимально шумный и короткий. Выдох пассивный – ртом. Не останавливая движение, прогнуться в пояснице, слегка откидываясь назад и обнять обеими руками плечи. Вдох носом в тот самый момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный.

Шину стали мы качать.  
Стали руки замерзать.

Раз – качаем,

Два – мы плечи обнимаем.

Комплекс игровой **дыхательной гимнастики**:

1. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (*губы трубочкой*). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

2. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «*жжжж...*» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

3. «Ёж».

Дети ложатся на спину (на ковёр, руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде **педагога** дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустихия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «*большими, вырастают*», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз. Посижу и пожужжу.

Заключительная часть:

**Применяя дыхательную гимнастику в физкультурно-оздоровительной работе** дошкольного учреждения, систематически упражняясь, можно достичь *«здорового и счастливого»* результата.

Состояние здоровья в большей степени зависит от самого человека. И единственный правильный путь к сохранению и укреплению здоровья детей — знать самим и творчески применять эти знания, учитывая индивидуальные особенности ребёнка. Помните народную мудрость: «Деньги потерял — ничего не потерял. Время потерял — многое потерял. Здоровье потерял — всё потерял». Поэтому, я желаю, всем присутствующим в зале: *«Будьте здоровы!»*