Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида№18 «Берёзка»

г. Будённовска Будённовского района

**Мастер- класс**

**Тема: « Дышим правильно – болеем мало!»**

Воспитатель : Иванова Анна Ивановна

**Тема: « Дышим правильно – болеем мало!»**

Цель: Познакомить воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.

Задачи:
- использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с детьми ;
- показать значение дыхательной гимнастики , как одно из средств профилактики заболеваний

**План проведения мастер-класса**:

Теоретическая часть
1. Дыхательная гимнастика, как форма оздоровительной и коррекционной работы с детьми дошкольного возраста.
Практическая часть
2. Дыхательные упражнения с детьми дошкольного возраста. Особенности проведения дыхательной гимнастики.
3. Заключение.

**Отгадайте загадку. Что невозможно удержать и десяти минут, хотя оно легче пёрышка? (Дыхание)**

Здравствуйте  уважаемые коллеги!  Актуальная тема для разговора во все времена - это здоровье человека. Вряд ли на свете найдется хоть один человек, который не хотел бы всю свою жизнь оставаться здоровым. Будьте здоровы – вот что мы желаем друг другу в первую очередь. Однако , чтобы сохранить свое здоровье нужно для этого что-то делать.

**Одним из таких оздоровительных методов является** **дыхательная гимнастика.**

   В настоящее время наблюдается рост заболеваний органов **дыхания у детей**. Причина тому- ухудшение экологии, наследственность, курение (в том числе и *«пассивное»*, нарушение иммунитета, повышение стрессов, эмоциональной нагрузки.

Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ.   Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание   укреплению и  оздоровлению организма.

Значительную роль в этом   играет дыхательная гимнастика.

Казалось бы, что-что, а дышать каждый умеет с самого рождения и тренировать тут особо нечего, вдох-выход – что такого? Обычно подобного рода упражнениям отводится скромное место в конце гимнастических комплексов для расслабления организма. Но на самом деле роль дыхательных упражнений в гармоничном развитии малыша не стоит недооценивать.

Уважаемые коллеги, сегодня я предлагаю вам ознакомиться и самим научится дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми.
**Но для начала немного теории** Мы говорим «утро дышит прохладой», «дыхание ветерка» - вся наша планета дышит, развивается как живой организм. Так что же такое дыхание?

**Дыхание - это жизнь**. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет **возражение.** Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут. Воздух является одной из четырех стихий *(наряду с огнем,водой и землей)*.

Мудрецы с востока говорили, что воздух –это **дыхание бога**, признак его присутствия в мире.

Приоритетность процесса **дыхания** для жизни делает способность в совершенстве **владеть** этим процессом едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней, становиться здоровым. Это уже давно доказали индийские йоги, которые могут обходиться без **дыхания значительно дольше**, чем обычные люди.

Известный врач Гиппократ –считал **дыхательные** упр-ния обязательным и важнейшим компонентом в профилактической медицине.

**Дыхание -** это один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

   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.
Наша 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.

**Значение дыхательной  гимнастики**для общего физического развития дошколят  очень велико, ведь:

-упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;

-упражнения учат детей управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;

-правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;

-дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания;

-медленный выдох помогает ребёнку успокоиться, расслабиться, справиться с волнением и раздражительностью, тем самым, помогает избежать стресса.

Многие современные методы снижения заболеваемости детей и подростков дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время.

**Дыхательная гимнастика - универсальна**. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Её можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лёжа, всю сразу или по частям. Для **дыхательной гимнастики** нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, лёгкость во всём теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок – максимальный результат. А это и необходимо современному человеку при нашем образе жизни.

**Существуют различные методики дыхательной гимнастики:**

гимнастика по А. Н. Стрельниковой

гимнастика по К. П. Бутейко

гимнастика  по Б. С. Толкачева

гимнастика по М. Л. Лазарева и др.

Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

**Остановимся на   особенностях  использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:** 1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.
 2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме.  Все упражнения имеют игровые названия

**3.Дыхательную гимнастику проводить натощак**, исключая 20минут до еды или через 1час после приёма пищи;

4. Перед выполнением **гимнастики прочищать нос;**

5.Особое внимание должно уделяться одежде детей, т. е. - стягивающие предметы одежды *(тугой воротник, пояс)* должны быть ослаблены, чтобы улучшить движение грудной клетки и диафрагмы

6. 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.

 **Дыхательные** упражнения включаются в комплекс утренней **гимнастики,** в физминутки во время занятий, на прогулке (при температуре воздуха выше 10 –12 градусов тепла, после дневного сна

Благодаря **дыхательной гимнастики решаются задачи**:

- Укрепление здоровья детей;

- Восстановление нормального физиологического **дыхания через нос;**

- Направление энергии детей *«в мирное русло»* и полное удовлетворение потребности в двигательной активности;

Выбор данной оздоровительной технологии объясняется тем, что **дыхательная гимнастика** помогает детям преодолевать речевые нарушения

Дыхательная гимнастика может выполняться одновременно со звуковыми упражнениями

**Звуковая гимнастика**

**Поём следующие звуки:**

**А** - воздействует благотворно на весь организм

**Е** - воздействует на щитовидную железу

И - воздействует на мозг, глаза, нос, уши

**О** – воздействует на сердце, лёгкие

**У** - воздействует на органы, расположенные в области живота

**Я** - воздействует на работу сего организма

**Ха** - помогает повысить настроение

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит и др.  часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания, меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

**Практическая часть1**Хочу вас познакомить с некоторым игровым 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.
Уважаемые коллеги, выходите на середину зала и на некоторое время вы станете детьми и поиграем.
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.
«КОРАБЛИК» Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребёнок медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».
«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.
«Фейерверк»

Та же игра, только вместо стаканчика пластиковая бутылка с конфетти, в пробке проделывается дырочка и вставляется трубочка для коктейля. Ребенок дуя в трубочку приводит в движение конфетти.

«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».
«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.
Развиваем воображение у детей например Упр-ние *«Остуди горячий чай»*. Давайте вместе вообразим как же изобразить без предметов горячий чай? *(задание для педагогов)*Предложить детям обыграть упр-ние. Сжать руку в кулачок *«Стаканчик»*, налить с воображаемого чайника чай в стаканчик, попробовать на вкус. Подуть на стаканчик, остужая чай. Или к примеру вы на утренней **гимнастике с предметами***(флажки,султанчики, кольца, платочки и др.)* Если с султанчиками, платочками понятно, что на них мы будем дуть, они будут двигаться. А что же с кольцами? Давайте по размышляем. (кольцо для надувания мыльных пузырей, быстрый выдох- маленькие пузырьки, медленный выдох большой мыльный пузырь)

Я познакомила вас с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. А сейчас я вижу, как вам не терпится самим выполнить эти упражнения. Рассаживайтесь, пробуйте.

-Сейчас я покажу вам как быстро, несложно и интересно можно**изготовить тренажеры для дыхательной гимнастики.** Дляих**изготовления**можно задействовать и детей.

**Практическая часть.2** Изготовление дидактического пособия «Вертушка».

1.Вырезать из бумаги три или четыре одинаковых по диаметру круга.

2.Сложить каждый круг пополам;

3. Склеить все круги половинками друг к другу.

4. Вдоль средней линии круга приклеить плотную нитку.

«Футбол»

Теперь возьмите конструктор и сделайте, пожалуйста, футбольные ворота. С помощью трубочек для коктейля и теннисного шарика предлагаю Вам сыграть в настольный футбол.

« Пузыри»

А самым простым и незамысловатым **дыхательным тренажером** являются мыльные пузыри. Главное медленно и глубоко **вдыхать воздух носом и**

длительно **выдыхать ртом**.

Надеюсь, полученная информация пригодится вам и вашим детям.

Дышите правильно и будьте здоровы!

– Спасибо за участие. До свидания!

**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

