

Мастер – класс «Дыхательная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников»

Подготовил
воспитатель
высшей категории:
Мишинева И.В.

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

Задачи:

- показать значение дыхательной гимнастики, как одного из средств профилактики заболеваний органов дыхания.
- познакомить педагогов с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста;
- обучить приемам проведения дыхательных упражнений.

Ход мастер – класса.

Уважаемые коллеги, я предлагаю вашему вниманию мастер-класс на тему: «Дыхательная гимнастика как средство сохранения и укрепления здоровья дошкольников», где поговорим о дыхательной гимнастике.

Дыхание — это естественная функция человеческого организма, без которой невозможна сама жизнь. У детей дошкольного возраста дыхательная система еще не сформирована. Дыхание у них поверхностное, учащенное. Следует учить детей дышать правильно. И поможет в этом дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика является эффективным методом профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, способствует общему укреплению организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Также дыхательные упражнения формируют правильное речевое дыхание, которое обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям.

1. **Упражнение «Нос-рот»** - научить различать дыхание через нос и рот. (на слайде по очереди появляются картинки с изображением носа и рта, с указанием того, что надо делать - вдох или выдох)

2. **Упражнение «Повороты».** Поворачиваем голову вправо, подносим правую ладонь к носу, делаем короткий вдох носом. Отводим немного ладонь и быстро выдыхаем на нее. Тоже самое, проводим и в левую сторону. Такое упражнение можно делать под музыку.

3. **Далее учим детей задерживать дыхание на 1-2 секунды.**

Это важно, т.к мы говорим на выдохе.

4. **Упражнение «Ракета».** Пока ракета летит в космос - мы вдыхаем носом, ракета в космосе – задерживаем дыхание, возвращается на землю – выдыхаем ртом.

5. На следующем этапе учим **направленной воздушной струе** (помним, что воздух должен проходить посередине языка, щёки при этом не надуваются). Здесь могут помочь разнообразные пособия для развития дыхания, сделанные своими руками: «Бабочка, лети!», «Сдуй снежинку (бабочку, листик и т.д.)», «Воздушный футбол», «Кто спрятался?», «Остуди горячий чай», «Фейерверк», «Рыбалка»

Игры на дыхание:

Педагог не просто предлагает дошкольникам выполнить определённые полезные упражнения, а представляет их в форме увлекательной игры. Вариантов здесь множество. Например, малыши создают свой оркестр — одним «музыкантам» раздаются дудочки, другим — губные гармошки. В результате ребята интересно проводят время, укрепляя при этом своё дыхание.

Ребята всегда с удовольствием играют в снегопад — кладут на ладошку снежинки из маленьких комочков ваты и сдувают их. Точно так же можно устроить листопад или полёт бумажных бабочек.

Игра №1: «Чей паровоз громче гудит». Каждый ребёнок получает пустой пузырёк и изо всех сил дует в него, так чтобы был слышен свист. Масса положительных эмоций детям обеспечена.

Игра №2: «Волшебные коробочки» (это могут быть пластмассовые контейнеры от киндер-сюрпризов). Каждая наполнена чем-то особенным: апельсиновыми корочками, сухими мятными листьями, ванилином и пр. Задача дошкольников — определить, что это за аромат: для этого нужно глубоко втягивать воздух носом.

Разнообразные идеи для игр можно реализовать на прогулке. Например, устроить «**Праздник мыльных пузырей**». Все дети обожают это занятие, а оно между тем укрепляет органы дыхания.

При работе со старшими дошкольниками для выполнения полезных упражнений можно использовать картинки. Педагог не объясняет задание, он просто показывает нужное изображение, а дети выполняют соответствующее упражнение (несколько повторений). Примеры картинок:

- **Свеча.** Её нужно задуть.
- **Роза.** Дети глубоко вдыхают её аромат.
- **Одуванчик.** Нужно очень сильно дуть, чтобы разлетелись воображаемые пушинки.
- **Спущенная шина на велосипеде или автомобиле.** Дошкольники глубоко вдыхают воздух носом, а потом постепенно ослабляют звук «с», воспроизводя звук проколотой резины, когда из неё выходит воздух.
- **Воздушный шарик.** Малыши его надувают с помощью нескольких выдохов.

- **Ветер.** Дошкольники глубоко вдыхают воздух носом. Потом на одном выдохе попеременно то усиливают, то ослабляют звук «ввввв», имитируя свист ветра.
- **Нырлящик.** Дети зажимают носики и приседают, словно спрятались под воду. Так просидеть нужно 20–30 секунд, затем вставь и сделать глубокий вдох.
- **Насос.** Нужно показать, каким образом сдувается колесо — на продолжительном выдохе произносится «сссс». Его предстоит накачать насосом (двумя руками малыши изображают соответствующие движения и говорят отрывисто «с-с-с»).

Информацию по дыхательной гимнастике необходимо предлагать для ознакомления родителям. Для этого воспитатель периодически вывешивает в уголке здоровья в раздевалке соответствующие памятки или плакаты.

Умение правильно дышать крайне важно для ребёнка. Ведь это не только необходимый базис для крепкого здоровья, но и условие для полноценного умственного развития. Задача воспитателя — облечь дыхательную гимнастику в занимательную игровую форму. На помощь придут забавные стихотворения и интересные пособия. Выполнение несложных упражнений постепенно войдёт у дошкольников в привычку и сделает времяпрепровождение в детском саду ещё увлекательнее.