мастер-класс для воспитателей ДОУ "Дыхательная гимнастика с детьми дошкольного возраста"

**Цель**: Познакомить воспитателей с разнообразными формами 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 и коррекции произношения свистящих, шипящих звуков, звука Р

 Оборудование: столы, стулья, пластиковые стаканы с водой, трубочки для коктейля, цветные карандаши, вата, колпачки от шариковых ручек.

**План проведения мастер – класса**

 **Теоретическая часть**

 1. Дыхательная гимнастика, как форма оздоровительной и коррекционной работы с детьми дошкольного возраста.

 2. Физиологические особенности дыхания.

 **Практическая часть**

 3. Дыхательные упражнения с детьми младшего и старшего дошкольного возраста. Особенности проведения дыхательной гимнастики.

 **Заключение.**

 1. Уважаемые коллеги, сегодня на мастер – классе я предлагаю вам ознакомиться с дыхательными упражнениями, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми. Но для начала я хочу погрузить вас в теоретическую часть сегодняшней темы.

 Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», «дыхание жизни» - вся наша планета дышит, развивается как живой организм.

 Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом – дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье. А.Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

 Я вас призываю помочь нашим детям!

 С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда воспитатель кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течении 1-2 сек. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха

 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. Особенности 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. Например, для тренировки предельно активного и шумного, резкого и короткого вдоха можно дать детям игровые задания: “Гарью пахнет! Откуда? Тревога! Нюхайте!” или “Нюхайте быстро, как хлопок в ладони!”. “Накачивайте легкие как шины!” и так далее. Все упражнения имеют игровые названия, например “Кошка”, “Насос” и так далее.

 3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений.

 4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов. Поэтому убеждаем детей делать упражнения комплекса и дома, и в выходные, и в праздничные дни.

5. 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!

6. Дыхательную гимнастику для детей можно проводить как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (исключая 20 минут до еды и 1 час после еды). Комната для занятий должна быть хорошо проветрена, но лучше проводить гимнастику на свежем воздухе при температуре выше 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра.

Дыхательные упражнения могут быть статическими и динамическими.

 Статические дыхательные упражнения не сочетаются с движениями конечностей и туловища, выполняются они в положении стоя, сидя, лежа.

 Динамические дыхательные упражнения сочетаются с различными движениями. Выполняют их в различных исходных положениях с целью избирательного увеличения вентиляции легких, подвижности диафрагмы и ребер.

Давайте познакомимся с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики.

**«Массаж» -** Погладить крылья носа от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

«***Задуй упрямую свечу***» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдыхать, «гасить свечу».

«***Паровоз***» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

**«Ладошки»** - Вот наши ладошки ( показывают)

 Звонкие хлопошки.

 Мы ладошки все сжимаем, (сжимают ладошки)

 Носом правильно вдыхаем, (вдох)

 Как ладошки разжимаем, ( ладошки разжимают)

 То свободно выдыхаем. (выдох)

«***Гуси летят***» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

 «***Аист***» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«**Хомячок**» - предложите ребенку изобразить хомячка – надо надуть щеки и пройти так несколько шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для нового наполнения щечек.

 «***Каша***» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

 «***Самолётики***» - Готовые бумажные самолётики выставить на старт на столе. Каждый пилот дует на свой самолёт. У кого лучше работает двигатель, чей самолёт улетит дальше, тот и выигрывает.

 «***Бабочка***» - выставить цветочную полянку. Задача ребенка – сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

 «***Шарик***» - представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,2,3,4,5 медленно выдохнуть.

 «***Ворона***» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: КАР!

 «***Покатай карандаш***» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу карандаш.

 «***Греем руки***» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

 «***Пилка дров***» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров: руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

 «***Дровосек***» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянуть руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6-8 раз.

**«Шар лопнул»** - и. п. – ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны – вдох. Хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш-ш»

 **«Булькание» -** ребенок сидит, перед ним стакан с водой, в котором соломинка для коктейля. Научите ребёнка, как нужно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое булькание (вдох - носом, выдох - в трубочку: «буль-буль-буль»). Нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными)

**«Боевой клич индейцев» -** предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**«Филин» или «Сова» - д**ень - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

**«Подуем с блинчика» -** улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу (сделать «блинчик»), подуть, произнося длительно звук «Ф». Щёки не надувать.

**«Фокус» -** улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

**«Дракон» -** предлагаем ребенку представить себя драконом, который дышит поочередно через каждую ноздрю. Одну ноздрю ребенок зажимает пальцем, другой глубоко вдыхает и выдыхает воздух.

**«Брось мячик» -** ребенок стоит, держит в руках мяч, руки подняты вверх. Вдыхает, затем на выдохе бросает мяч от груди вперед, при этом произносит длительное «у-х-х-х».

**«Радуга»** - и. п. : стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержать дыхание на 3-4секунды. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

**«Воздушный шар»** - и. п. : лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Каждое упражнение выполняется 4-6 раз.

**«Релаксация»** - ляжем на спину… Закроем глаза… Представим, что вы вдыхаете аромат цветка… Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом… кожей… Вдох, выдох… Вы отлично отдохнули… Организм зарядился энергией… Я считаю до 5… На счет 5 откройте глаза. Глаза открываются. Свежесть в теле… Бодрость… Хорошее настроение.

**«Паровоз привез нас в лес»**

Паровоз привез нас в лес.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.

Там полным-полно чудес.

*Удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.*

 Вот идет сердитый еж:

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!

*Низко наклониться, обхватив руками грудь — свернувшийся в клубок ежик.*

Где же носик? Не поймешь.

Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!

Вот веселая пчела

Детям меда принесла.

З-з-з! З-з-з! З-з-з!

*Звук и взгляд направлять по тексту.*

Села нам на локоток,

З-з-з! З-з-з! З-з-з!

Полетела на носок.

З-з-з! З-з-з! З-з-з!

Пчелу ослик испугал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

*Укрепление связок гортани, профилактика храпа*.

На весь лес он закричал:

Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!

Гуси по небу летят,

Гуси ослику гудят:

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!

*Медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком.*

Устали? Нужно отдыхать.

Сесть и сладко позевать.

*Дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга.*

Я постаралась познакомить вас с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики.

Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях,

 Дыхательную гимнастику можно выполняется как в покое, так и при ходьбе.

 В завершении мастер-класса педагогам 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.