муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад присмотра и оздоровления №16» города Орла

**Мастер – класс**

 **«Дыхание - жизнь»**

Подготовила воспитатель:

Козлова С.А.

2017 год

**Цель:**

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

Обучение приёмам проведения дыхательной гимнастики.

**Задачи:**

- использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с детьми ;

- показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний.

**Оборудование:** презентация, экран, проектор, столы, стулья, пластиковые стаканы с водой, трубочки для коктейля, таз с водой, бумажный кораблик, вата, пустые пузырьки, фрукты.

**Участники:** педагоги.

**План мастер - класса:**

1. Роль дыхания для здоровья. Требования к проведению дыхательной гимнастики, игр на развитие дыхания.

2. Практическое проведение дыхательных упражнений.

3. Заключение.

1. Уважаемые коллеги, я предлагаю вам ознакомиться и самим научиться дыхательным упражнениям, 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.

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».

Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания широко известно: обменные процессы в организме протекают более динамично, ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет.

 Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении, не более 2-3 раз исполнения одного упражнения иначе у ребенка может возникнуть головокружение.

 Во время проведения упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания. Параметры правильного ротового выдоха:

- выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – «набираем полную грудь воздуха»;

- выдох происходит плавно, а не толчками;

- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;

- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);

- выдыхать следует, пока не закончится воздух.

 Дыхательные упражнения делятся на :

- на упражнения, вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде…),

 - игры на поддувание (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарики…),

 - игры на развитие физического дыхания (надувает шарики, пускает мыльные пузыри…),

- упражнения на развитие речевого дыхания (вдох и выдох через рот и нос),

- упражнения с проговариванием звуков.

2. Я предлагаю вам познакомиться с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Хочу начать с самых маленьких детей. Все мы понимаем, что упражнения должны быть наиболее доступными, простыми и понятными для них. Дыхательные упражнения могут проводиться со стихотворным и музыкальным сопровождениям.

Уважаемые коллеги, прошу выйти вас на середину зала, я предлагаю на некоторое время стать детьми и поиграть.

Я хочу провести с вами один из многих комплексов упражнений:

1. «Петух» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

2. «Акула» (по методу К.Бутейко).

И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребёнок. Повторить 1-2 раза.

3. «Лисичка принюхивается» (по методу А.Н.Стрельниковой).

И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза.

4. «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.

После дыхательной гимнастики воспитатели возвращаются на свои места.

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.

1. «Узнай овощ, фрукт» (развитие глубокого вдоха)

Взрослый и ребенок рассматривают и называют овощи или фрукты, лежащие на блюде. Взрослый делает надрез, а ребенок нюхает и запоминает запах овощей, фруктов. Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами, понюхать и отгадать по запаху предложенный ему овощ, фрукт.

2. «Буря в стакане»

То, что часто мы называем баловством, на самом деле является одним из действенных дыхательных упражнений.

Предложите ребенку сделать вдох носом и выдохнуть в трубочку, конец которой находится в стакане, наполовину наполненном водой.

3. «Кораблики»

Вода не только успокаивает, но и часто используется для организации дыхательных упражнений.

Предложите ребёнку подуть на сделанные из бумаги кораблики, плавающие в тазу с водой, - то плавно, то быстрее – и проследить за движением корабликов.

4. «Пароход гудит»

Я думаю, все дети и даже взрослые пробовали «гудеть как пароход», но зачастую делали это не правильно, вследствие чего разочаровывались, сейчас мы узнаем как же «гудеть» правильно.

Предложить ребёнку подуть в пузырёк (как гудит пароход). Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу, кончик языка касается края горлышка пузырька. Пузырёк касается подбородка. Струя воздуха должна быть сильной и идти по середине языка.

5. «Фокус»

Скорее всего, мы все знакомы с этим упражнением, согласитесь, не что не заменит искреннею радость детей при выполнении этого задания.

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.

3. Уважаемые коллеги, надеюсь, что мастер – класс был для вас информативен, полезен и интересен. Я подготовила для вас памятки по проведению дыхательной гимнастики, надеюсь, вы будете использовать их в своей работе.

Благодарю вас за внимание!