Мастер-класс с педагогами: «Применение дыхательных тренажёрах в работе с дошкольниками».

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

Задачи: 1. Рассказать о необходимости регулярного проведения  
дыхательной гимнастики детей.

1. Учить применять тренажеры для дыхательной гимнастики.
2. Создать благоприятную атмосферу для педагогов посредством увлечения общим делом.

Уважаемые коллеги, сегодня я познакомлю вас с дыхательными упражнениями, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми. Но для начала я хочу рассказать вам о дыхании. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с  
помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.  
Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивают дети, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний.  
Дыхательная гимнастика - это один из способов закаливания детского  
организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой.

Существует очень много интересных упражнений (комплексы  
дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей дошкольного  
возраста, которые обязательно включаются в различные виды детской деятельности: деятельность по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения и как самостоятельные игры упражнения с различными атрибутами.  
Сегодня я познакомлю вас с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным или музыкальным сопровождениям.

1. «Ладошки». Стойка прямо, руки до локтя опущены вдоль тела. Работают только кисти рук. Во время вдоха — ладошки сжать в кулаки. Сделать 4 шумных коротких вдоха. Выдох — произвольно (носом, ртом).
2. «Погончики». Стойка прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулаки. На вдохе кулаки резко разжать. Сделать по 8 громких коротких вдохов.
3. «Насос». Пружинистые наклоны вперёд с палочкой в руках. Вдох — во второй части наклона. После окончания наклона вдох закончить. Вдохи выполнять одновременно с наклонами, ритмично. На выдохе — выпрямиться.
4. Упражнение «Розочка и одуванчик». Исходное положение — стоя. Сначала ребёнок должен глубоко вдохнуть носом, будто бы он вдыхает аромат розочки, а потом «дует на одуванчик», максимально выдыхая ртом воздух.
5. Упражнение «Хомячок». Попросите малыша изобразить хомячка: надуть щёки и походить с таким видом. Потом нужно хлопнуть себя по щёчкам, выпустив воздух. А потом надо сделать ещё несколько шагов, подышав при этом носом, как бы вынюхивая новую еду для следующего наполнения щёчек.
6. Упражнение «Дракон». Предложите ребёнку представить себя драконом, дышащим поочерёдно через каждую ноздрю. Первую ноздрю ребёнок пусть зажмёт пальцем, а другой — глубоко будет вдыхать и выдыхать воздух.
   1. Гуси летят

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

* + 1. — руки поднять в стороны — вдох
    2. — руки опустить вниз, издав звук «г-у-у-у» -выдох
  1. Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

1. — поворот головы вправо — короткий шумный вдох носом
2. — поворот головы влево — выдох через слегка открытые губы.

>

* 1. Регулировщик

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

* + 1. — правая рука вверх, левая рука в сторону — вдох через нос
    2. — левая рука вверх, правая рука в сторону — выдох + звук «р-р-р»
  1. Маятник

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнём сначала.  
Руки на поясе — вдох

* + 1. — наклон вправо — выдох
    2. — руки на поясе — вдох
    3. — наклон влево — выдох
    4. — руки на поясе — вдох  
       Выдох со звуком «т-у-у-х».

Воспитатель. А сейчас я с вами поиграю с тренажёрами. Я расскажу  
вам сказку. А про кого, вы угадаете сами. У меня есть волшебная коробка. Вам нужно подуть на листья и посмотреть, кто там спрятался. Делаем вдох через нос, а медленно выдыхаем через рот.

Педагоги находят в коробке картинку котёнка.

I

Воспитатель. Я расскажу вам про котёнка по имени Мурзик. Давайте сядем за столы и послушаем сказку, а вы мне будите помогать, используя тренажёры.

Жил-был котёнок по имени Мурзик. Однажды он решил отправиться в путешествие. На лугу котёнок встретил белочку. Белочка попросила  
Мурзика поиграть с ней в мячик (игра с теннисным шариком с помощью коктеильных трубочек). После игры котёнок отправился дальше в путь. Он увидел красивую полянку, где было много цветов. Мурзику понравился белый цветок, он его понюхал. Лепестки щекотали ему нос. Он дунул на цветок и лепестки, словно «парашутики», полетели вверх (игра с тренажёром «Цветок»), Мурзик побежал за ними и вдруг услышал над головой: «ж-ж-ж». Над его головой кто-то кружил и жужжал. Котёнок стал вращать глазами вправо-влево, посмотрел налево, направо (гимнастика для глаз). От испуга он закрыл глаза, потом открыл правый глаз, левый и увидел пчелу. Она села на красный цветок. Потом на жёлтый, синий и  
улетела ввысь. А котёнок пошёл дальше. На лугу он встретил корову, она жевала траву. Мурзик поздаровался с ней, но она продолжала  
жевать. И тогда Мурзик решил угостить корову. Он сорвал цветок и

протянул корове, она съела цветок и закивала головой в знак

благодарности (игра с тренажёром). Мурзик довольный побежал дальше. Он увидел болото и ему стало интересно, что же там происходит. А там играли лягушки, прыгая с одного листа кувшинки на другой (игра с тренажером «Лягушки»). Вдруг подул сильный ветер (игра с тренажёром), солнце спряталось за тучу и пошёл дождь (игра с тренажёрами). Котёнок быстро побежал домой (игра с тренажёром). Прибежав домой, Мурзик счастливый лёг спать.

Воспитатель. Я познакомила вас с некоторыми тренажерами  
для дыхательной гимнастики. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать стихи, изготовить тренажеры. Уважаемые коллеги, я благодарю вас за внимание и усердие, надеюсь, что мастер- класс был для вас информативен, полезен и интересен. Я подготовила для вас памятки по проведению дыхательной гимнастики.

**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.
  1. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.
  2. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить посередине языка, щёки при этом не надуваются).
  3. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут, следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.
  4. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.
  5. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.
  6. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.
  7. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

 

 

 

 

 

