

## Мастер-класс

### «Дыхательная гимнастика, как здоровьесберегающая технология для детей дошкольного возраста»

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

**Задачи:**

- Познакомить слушателей **мастер-класса** с приемами проведения **дыхательной гимнастики** в работе с детьми, и значением **дыхательной гимнастики**, как одним из средств профилактики заболеваний.

- Повысить уровень **мастерства педагогов.**

**Методы и приемы:**

Репродуктивный, практический.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, картотека упражнений **дыхательной гимнастики**, нестандартное оборудование.

**Предварительная работа:**

Подготовка оборудования, обработка специальной литературы по данной теме.

Программа **мастер-класса:**

I часть Теоретическая.

II часть Практическая.

III часть Заключительная.

**I часть Теоретическая. (Слайд 1).**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Задумывались ли Вы над тем как дышите, сколько раз в день делаете вдохов? Ежедневно взрослый человек **вдыхает примерно 23 000 раз**, и столько же раз **выдыхает**.

Сколько времени, по вашему мнению, может человек не дышать? Принято считать, что человек может обойтись без воздуха всего от 5 до 7 минут – далее в клетках мозга без питания кислородом происходят необратимые изменения, приводящие к смерти.

Почему же **дыхание для нас так важно?**

**Дыхание** - это одна из самых важных функций организма человека. В процессе **дыхания** в наше тело поступает воздух. Ведь всем известно, что **дыхание - Это жизнь!** Чтобы не болеть, надо научиться правильно, дышать. (Слайд 2).

**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».

(Слайд 3).

Поэтому одной из основных задач по физическому воспитанию считаю научить **детей правильно дышать**. Значение **дыхательной гимнастики** для общего физического развития **дошколят велико**. **Дыхательная гимнастика – это инструмент**, с помощью которого регулируется состояние **здоровья человека:**

- упражнения помогают увеличить объём **дыхания** и нормализовать их ритм
- правильное **дыхание** улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, **дыхательной** и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние **здоровья**

- упражнения учат **детей управлять своим дыханием**, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой (медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью)

- **Дыхательная гимнастика** - отличная профилактика болезней органов **дыхания**

- **Дыхательные** упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также **выздоровливающим** после воспаления легких или страдающим бронхиальной астмой.

**(Слайд 4).**

**Дыхательная гимнастика – это инструмент**, с помощью которого регулируется состояние **здоровья человека**

С чего же начать? **Дыхательная гимнастика** начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя легкие, **вдыхая**, и расширяя грудную клетку, а **выдыхая** - освободить легкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия легких. Ребенок, который не до конца **выдыхает**, оставляет в легких «*отработанный*» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объеме.

**(Слайд 5).**

**Техника** выполнения упражнений **дыхательной гимнастики для детей:**

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (*для начала их можно придерживать руками*)

Для освоения полного **дыхания**, необходимо понять составляющие его части. Есть три вида **дыхания**: верхнее, среднее и нижнее.

Верхнее или поверхностное **дыхание**, называемое ключичным **дыханием**, широко распространено (**дыхание** осуществляется только за счёт поднятия ключиц и пле, при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть).

**Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

И. п. - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Второе **дыхание**, так называемое среднее, или внутреннее **дыхание** (в **дыхательных** движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается). Это **дыхание несколько лучше**, нежели верхнее, т. к. немного вовлекает и брюшное **дыхание**, но наполняет воздухом только среднюю часть легких.

**Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

И. п. - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям, слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Брюшное **дыхание** еще называется глубоким или диафрагменным **дыханием**. Большинство дышит так в лежачем положении (в **дыхательных** движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного – средняя)

**Воздушный шар** (*дышим животом, нижнее дыхание*)

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. Выдохнуть спокойно воздух, вытягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно вытягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

### **Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.**

Проведение **дыхательных** упражнений провожу на основе разработанных комплексов **дыхательной гимнастики**.

Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы **дыхательной системы и по технике выполнения**.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам **дыхания** - успокаивающе-восстановляющему и очистительному, (*упражнения выполняются без особого напряжения мышц*). Например: (*Послушаем своё дыхание, Дышим тихо, спокойно и плавно*)

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних **дыхательных** путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц. (*Подыши одной ноздрей, Ежик*)

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей **дыхательной системы**. (*Воздушный шар, Насос*)

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (*При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить*.)

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие **дошкольники выполняют все дыхательные** упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

Отдельные упражнения, включённые в данные комплексы можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

**(Слайд 6).**

При проведении **дыхательной гимнастики** необходимо соблюдать следующие требования:

- Не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении.
- Температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов.
- Одежда не должна стеснять движений.
- Не заниматься сразу после приема пищи.
- Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов **дыхания в острой стадии**.

**(Слайд 7).**

В работе с детьми **дошкольного возраста дыхательная гимнастика** может быть использована в различных режимных моментах:

- На занятиях **оздоровительного характера**.
- Как часть **физкультурного занятия** или отдельные **дыхательные** упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки.

- В утренней **гимнастике**.
- После **оздоровительного бега**.
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями.
- На занятиях по логоритмике.
- В любой двигательной деятельности **детей** (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния **детей**).

- В домашних условиях.

Но хочу вас информировать о том, что, прежде чем проводить **дыхательную гимнастику со всеми детьми**, следует ознакомиться с их медицинскими картами.

**(Слайд 10).**

***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!***

**II часть Практическая.**

А сейчас, уважаемые педагоги, хочу вас познакомить с игровыми приёмам **дыхательной гимнастики**. Для этого мне нужно три человека. **Дыхательные** упражнения проводятся в стихотворном и музыкальном сопровождении. Я предлагаю один из комплексов упражнений:

**Для младшего возраста** использую упражнения **дыхательной гимнастики** в стихотворной форме:

Упражнение «*Петушок*»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И. п. – о. с.

1 – поднять руки в стороны (*вдох*);

2 – хлопать руками по бедрам «*ку-ка-ре-ку*» (*выдох*)

## **Для старшего дошкольного возраста**

### Упражнение «Цапля»

И. п. - Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед.

1- Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие.

2- На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». Повторите с ребенком шесть-семь раз.

### Упражнение «Душистая роза».

И. п. - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки.

Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

*Использование нетрадиционного пособия в дыхательной гимнастике.*

## **III часть Заключительная.**

Я познакомила вас с некоторыми игровыми приёмами **дыхательной гимнастики**. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить **дыхательные упражнения**, подобрать стихи.

**(Слайд 11).**

Обучив ребенка простым и веселым **дыхательным** упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его **здоровье и профилактику ОРВИ**.