***Мастер-класс***

***для воспитателей на тему:***

***«Проведение дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста»***

Инструктор по физической культуре

**Третьякова Ольга Владимировна**

Дата проведения: 30.03.2022 г.

**Цель:** Знакомство воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста. Обучение приёмам проведения дыхательной гимнастики.

**Задачи:**

- использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с дошкольниками.

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

Оборудование: бумажные кораблики, вата, «фейерверк», вырезанные из бумаги бабочки, ворота, теннисные шарики, игра «Кто спрятался?», пластмассовая бутылка, трубочки для коктейлей.

**Проведение мастер – класса**

1.Уважаемые коллеги, сегодня на мастер-классе я предлагаю вам ознакомиться и самим научится дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми. Но для начала я хочу вам предложить теоретическую часть сегодняшней темы.

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев; без воды-несколько дней, то без воздуха-всего несколько минут. Во все времена люди верили, что воздух населен невидимыми духами и светлыми божествами. Воздух является одной из четырех стихий (наряду с огнем, водой и землей).

Мудрецы с востока говорили, что воздух – это дыхание бога, признак его присутствия в мире.

Приоритетность процесса дыхания для жизни делает способность в совершенстве владеть этим процессом едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней, становиться здоровым. Это уже давно доказали индийские йоги, которые могут обходиться без дыхания значительно дольше, чем обычные люди.

Дыхание человека играет основную роль в нормальном функционировании организма.

В настоящее время наблюдается рост заболеваний органов дыхания у детей. Причина тому – ухудшение экологии, наследственность, неправильное питание.

Здоровый человек дышит легко, спокойно и ровно. При нарушении дыхания нарушается частота и ритм дыхания, оно становится «тяжелым» и затруднительным. Нарушается газообмен в организме человека, страдает сердечно – сосудистая система и др. органы, снижаются защитная функции организма.

Известный врач Гиппократ – считал дыхательные упражнения обязательным и важнейшим компонентом в профилактической медицине.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости детей, является дыхательная гимнастика.

**Польза дыхательной гимнастики:**

1.Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, укрепляет защитные силы организма, улучшает пищеварение.

2.Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Наша задача заключается в том, чтобы научить ребенка хорошо очищать легкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине легких остается изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода. Научив ребенка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частых насморков, гриппа, ангины и т. п.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 5 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Очень полезно в теплое время года выполнять упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Занятия для детей проводят в игровой форме. Во время проведения игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания.

**Параметры правильного ротового выдоха:**

1.Выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – набираем полную грудь воздуха.

2.Выдох происходит очень плавно.

3.Во время выдоха губы складываем трубочкой, не следует сжимать губы или сильно надувать щеки.

4.Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребенок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух через рот.

5.Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.

Дыхательные упражнения быстро утомляют малышей, иногда могут вызвать головокружение, поэтому такие игры необходимо контролировать по времени и обязательно чередовать с другими играми и занятиями.

2.Хочу вас познакомить и обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики. Начнём с самых маленьких детей. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений:

**«Часики»**

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

**«Петушок»**

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И. п.- встать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны- (вдох, а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку», повторить 5-6 раз.

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.

Я предлагаю вам самим выполнить упражнения. Для вас я подготовила некоторое оборудование, на которое нам нужно для упражнений. Пробуйте дуть, задавайте вопросы, я готова вам помочь в освоении этого нелёгкого дела (воспитатели пробуют всевозможные упражнения).

**«Кораблик»**

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребёнок медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

А мы попробуем выполнить тоже, но без воды.

**«Снегопад»**

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнка устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

**«Живые предметы**»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

**«Пузырьки»**

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, что для получения большего количества шариков нужно поглубже вдохнуть.

**«Фейерверк»**

Та же игра, только вместо стаканчика пластиковая бутылка с конфетти, в пробке проделывается дырочка и вставляется трубочка для коктейля. Ребенок дуя в трубочку приводит в движение конфетти. Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

**«Фокус»**

Это упражнение с кусочками ваты. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть губу вперед и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

**«Бабочка»**

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

**«Рисуем на песке»**

Ребёнку предлагается дуть в трубочку - соломинку на сухой песок, который мы положили на поднос так, чтобы нарисовать какие нибудь предметы или найти дорожку к предмету. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

Так же можно налить воду, желательно цветную, на белый лист бумаги и через трубочку разогнать воду по листку, изображая какой - нибудь предмет.

**«Футбол»**

Из кусочка ваты или салфетки скатайте шарик – это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

**«Веселые шарики»**

Для игры понадобится легкий пластмассовый шарик, например - для настольного тенниса. Положим шарик на стол или на пол и предложите ребенку с силой подуть на него – так, чтобы он укатился как можно дальше. Можно устроить соревнование: кто дальше откатит шарик.

Развиваем воображение у детей: например **упражнение «Остуди горячий чай».** Давайте вместе вообразим, как же изобразить без предметов горячий чай? (задание для педагогов). Предложить детям обыграть упражнение. Сжать руку в кулачок «Стаканчик», налить с воображаемого чайника чай в стаканчик, попробовать на вкус. Подуть на стаканчик, остужая чай.

3.Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д.

**Важно:** 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!