Мастер-класс для педагогов

**«Дыхательная гимнастика в ДОУ»**

**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**.

**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.

Любые физические **упражнения** в той или иной мере связаны с **дыханием**.

Но одним из средств физической культуры, ЛФК являются **дыхательные упражнения**, основная задача которых – улучшение и активизация внешнего **дыхания**.

Выделяют общие и специальные **дыхательные упражнения**.

Специальные **дыхательные упражнения** – активное средство профилактики и борьбы с легочными осложнениями (пневмония, общая гипония, парезы и параличи **дыхательных путей**).

Задачей общих **дыхательных упражнений** является улучшение вентиляции и укрепление основных **дыхательных мышц**. Это достигается динамическими и статическими **упражнениями**.

**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.

Вдох следует делать одновременно с движением, способствующим увеличению размеров грудной клетки, а выдох – уменьшению.

**Дыхательные упражнения** необходимо применять в чередовании с общеразвивающими **упражнениями**, так как **дыхательная** гимнастика в чистом виде вызывает гипревентиляцию.

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.

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

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.

Дыхание бывает брюшным, или диафрагмальным, и грудным, или реберным. Грудное дыхание, в свою очередь, делится на верхнее и нижнее реберное. Наша задача научит ребенка диафрагмальному дыханию.

**Диафрагмальное дыхание** известно под именем «брюшного», «глубокого», «диафрагмального» дыхания.

При таком дыхании легкие имеют больше свободы действия. Сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыхании.

По классификации Овсянникова, диафрагмальное дыхание осуществляется за счет движения диафрагмы и является наиболее оптимальным, наиболее эффективным типом дыхания для человека. Это дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. При таком типе дыхания вдыхается больше всего воздуха, в дыхательном процессе участвует наибольшее количество альвеол, а также наполняются воздухом нижние отделы легких.

Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом большее количество крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания.

Вариант глубокого дыхания — нижнереберное дыхание, когда к работе диафрагмы подключаются нижние межреберные мышцы. Это дыхание наиболее экономично и надежно при повышенных и продолжительных нагрузках.

 При диафрагмальном дыхании: вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом: выдох плавный, удлинённый, осуществляется преимущественно через рот, брюшная стенка втягивается, а воздух как бы выталкивается животом. Грудь при этом не должна подниматься.

Начинать тренировку (особенно в детском саду) лучше всего с выработки статического дыхания, т.е. дыхательных упражнений в положении «лежа», затем «сидя», «стоя» и в движении. Вначале дыхательные упражнения направлены только на координацию ротового и носового вдоха и выдоха.

 Управлять движением диафрагмы легче всего в расслабленном положении. Первые упражнения лучше проводить лежа на спине: одну руку – под поясницу, другую (для контроля) – на область диафрагмы, вдох – носом, выдох – ртом.

Вначале это беззвучные дыхательные упражнения. Постепенно беззвучные дыхательные упражнения переходят в фонационные, т.е. на выдохе дети произносят звуки, слоги. Например, вдох носом, после чего спокойно произнести: а\_\_\_\_\_\_х, выпуская воздух через рот. Затем упражнения усложняются. На одном выдохе требуется произнести звук с остановкой и без: с\_с\_с\_с\_\_\_\_\_\_. Или на одном выдохе произнести сочетание согласных: ф\_\_с\_\_\_ш\_\_\_.

**Игра «Игрушки сели на качели».** Дети лежат на спине на ковре, на животе у них игрушки. Вдох через нос – живот надуть максимально, выдох через рот – максимально втянуть живот.

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**.

Повторим параметры правильного ротового выдоха.

* Выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – набираем полную грудь воздуха.
* Выдох происходит очень плавно.
* Во время выдоха губы складываем трубочкой, не следует сжимать губы или сильно надувать щеки.
* 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.
* **Выдыхать следует полностью**, пока не закончится весь воздух.
* Во время пения или разговора нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.

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

Хочу вас познакомить и не только, хочу вас 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.

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 не которое 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, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

***«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.

***«ДУДОЧКА»***

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 ни будь 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 –ни будь 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»*.

***«ГРЕЕМ РУКИ»***

Предложите ребёнку контролировать выдох **ладошками** *(тыльной стороной)* – дуем на **ладошки**. Если *«ветерок»* холодный и воздушная струя узкая. При теплом *«ветерке»*, *«летний»*, воздушная струя широкая, **ладошки греются**.

***«КТО СПРЯТАЛСЯ?»***

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу (нитки, ленточки, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку. (Тоже героя спрятать в окошке домика и поверх него наклеить ленточки. Ребенок должен узнать кто живет в домике)

Развиваем воображение у детей, например, упражнение *«Остуди горячий чай»*. Давайте вместе подумаем, 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. Или к примеру вы на утренней **гимнастике с предметами** *(флажки, султанчики, кольца, платочки и др.)* Если с султанчиками, платочками понятно, что на них мы будем дуть, они будут двигаться. А что же с кольцами? Давайте по размышляем. (кольцо для надувания мыльных пузырей, быстрый выдох- маленькие пузырьки, медленный выдох большой мыльный пузырь)

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. Для нас еще важна **дыхательная гимнастика**, для освоения воды, для погружения, задержки **дыхания**. Упражнения являются подготовительной частью в плавание.

И в заключении, 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 заболевания

Источники:

<http://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-dlja-vospitatelei-provedenie-dyhatelnoi-gimnastiki-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>.

<http://www.maam.ru/detskijsad/dyhatelnye-uprazhnenija-53881.html>.

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/08/16/prezentatsiya-metodika-dyhatelnoy-gimnastiki>.

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2014/12/16/ispolzovanie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologiy-v-rabote>.