**Мастер-класс «Дыхательная гимнастика как составляющая аквааэробики в обучении дошкольников плаванию»**

**Цель мастер-класса:** знакомство с особенностями организации дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. показать значение дыхательной гимнастики как составляющей аквааэробики;

2. познакомить педагогов с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста;

3. обучить приёмам проведения дыхательных упражнений.

**Форма проведения мастер-класса:** практикум.

**Оборудование:** геометрические фигуры из матерала EVA, пластмассовые тарелки – плоские, трубочки, пластиковые стаканчики, нитка, манная крупа, конструктор, деревянные палочки с ленточкой и на краю ленточки листок бумаги.

**Структура мастер – класса**:

1. Вступительная часть.

Объявление темы и цели мастер-класса.

2. Теоретическая часть.

3. Практическая часть.

4. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

**Ход мастер-класса**

**1. Вступительная часть.**

*Инструктор: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Хотелось бы с вами сегодня поговорить о дыхательной гимнастике как составляющей аквааэробики в обучении дошкольников плаванию.*

**2. Теоретическая часть.**

Наиболее эффективной формой обучения детей старшего дошкольного возраста плаванию, для устранения недостатков и для достижения хороших результатов является аквааэробика. Аквааэробика - выполнение различных упражнений в воде под музыку в умеренном темпе с элементами плавания, гимнастики, хореографии.

Дыхательные упражнения, используемые на занятиях аквааэрбикой, способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Регулярные занятия в бассейне формируют правильное дыхание, развивают легкие, укрепляют дыхательные мышцы. Очень важно, что при этом одновременно происходит и закаливание организма.

Под влиянием систематических занятий плаванием у детей происходит следующее:

- увеличиваются резервные возможности дыхания;

- возрастает кислородно-транспортная функция кровообращения;

- растет кислородная емкость легких;

- совершенствуются механизмы тканевого дыхания;

- улучшается нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе;

- обеспечивается лучшее согласование работы дыхания с мышечной и другими функциональными системами организма;

- отмечается нарастание процессов экономизации системы дыхания в условиях покоя и при стандартных физических нагрузках.

**Практическая часть.**

*Инструткор: Предлагаю сегодня вашему вниманию несколько интересных дыхательных упражнений. Эти упражнения способствуют развитию жизненной емкости легких, укреплению дыхательных мышц грудной клетки.*

**1. Упражнение "Ветерок".**

 Делаем глубокий вдох и медленный выдох на пальцы рук.

*Инструктор ставит контейнер с геометрическими фигурами из материала EVA. Участники выбирают по одной геометрической фигуре, встают в круг, фигуру кладут на пол.*

**2. Упражнение "Художник"**

Участники под музыку двигаются по кругу, когда музыка останавливается дыханием необходимо "нарисовать" в воздухе геометрическую фигуру, той формы, возле которой остановился. (3 раза)

*Инструктор: а сейчас разделимся на команды по размеру геометрической фигуры.*

*Каждой команде будет дано 4 задания, в котором необходимо найти буквы для разгадывания ключевого слова.*

**3. Упражнение "Буря"**

Используя трубочку медленно выдыхаем на тарелку с манкой, расчищая дно тарелки. На дне необходимо найти букву - подсказку.

**4. Упражнение "Переправа"**

2 участника с двух сторон держат концы нитки. На натянутую нитку закреплён пластиковый стакан, который третьему участнику необходимо переместить с одного конца на другой. Далее на дне стакана найти букву - подсказку.

1. **Упражнение «Листок»**

На палочке прикреплена ленточка, на конце ленточки – листок, на обороте которого буква. Сделать глубокий вдох. На выдохе нужно подуть на листок, так чтобы он перевернулся.

1. **Упражнение «Футбол»**

Из конструктора строим на противоположном крае стола ворота. Перед собой положим мячик из бумаги. Задача – забить мяч в ворота. Победитель получает букву - подсказку.

*Участники команд собирают слова: «Вдох» и «Выдох» - это и есть дыхание.*

*Инструктор: «Вдох» и «Выдох» - это и есть дыхание. Все эти упражнения повышают функциональные возможности дыхательной системы.*

**Рефлексия.**

Уважаемые коллеги! Я познакомила вас с комплексом дыхательной гимнастики, используемый мною в своей работе. А сейчас я вам предлагаю оценить проведенный мастер-класс. Перед Вами лежат стикеры. На одном стикере напишите, пожалуйста, положительные моменты этого мастер-класса, а на другом отрицательные или моменты, которые бы вам хотелось исправить или дополнить. На доске вы видите 2 колонки «Плюсы» и «Минусы». Попрошу вас приклеить стикеры на доску, в ту колонку которая отражает ваше мнение о представленном материале. Благодарю вас за участие в моем мастер-классе.