**Цель**: значение дыхательных упражнений, особенности и приемы проведения с детьми дошкольного возраста.

**Задачи: -** использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с дошкольниками;

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

**Оборудование:** столы, стулья, пластиковые стаканы с водой, трубочки для коктейля, вата, кубики, вертушки, свистки, колпачки от шариковых ручек, деревянные катушки из-под ниток, гофрированная бумага, картинки.

**Ход:**

*«Умеренность в употребление пищи и питья, чистый воздух в жилище и вне его, ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Дыхательная гимнастика, воспитание в себе жизнерадостности для души и оптимистического воззрения на жизнь»*

(Э.Г. Вебер немецкий врач)

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям.

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, являются дыхательные упражнения.

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физическом развитии 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.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения развивают ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеют ряд преимуществ. Они основаны на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке.

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под действием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений необходимо включать дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения в дошкольном возрасте преследуют следующие задачи: - повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы;

При составлении комплексов учитывается:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;

- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;

- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры.

Главная задача для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. С чего же начать?

А начинать нужно с общих дыхательных упражнений. Проще говоря - необходимо научить детей правильно дышать. Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм.

Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос».

Я предлагаю вам самим проделать это, на первый взгляд простое упражнение. (воспитатели повторяют это упражнение 4-5 раз).

Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка (педагоги проделывают и это упражнение).

Используются упражнения с сопротивлением (кладём руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течении 1-2 сек) мы учим ребёнка задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Давайте и мы с вами попробуем это на себе, чтобы в последствии научить детей. (воспитатели проделывают упражнение задержки дыхания).

Занятия 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.

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

Сегодня я хочу предложить вам некоторые из дыхательных упражнений с движениями:

Уважаемые коллеги, выходите на середину зала и на некоторое время вы станете детьми и поиграем.

«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.

«НАСОСИК». Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы. И. п. - руки на поясе, приседаем - вдох, выпрямляемся – выдох. Можно выпрямляясь произносить – «с-с-с»

«ПАРОВОЗИК». Едет, едет паровоз, деток в садик он привёз. Дети двигаются по кругу. И.п. - руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки. Делая соответствующие движения дети приговаривают «чух-чух-чух». Упражнение выполняется 20-30 сек.

«ДЫХАНИЕ». Тихо – тихо мы подышим, сердце мы своё услышим. И.п. – стоя, руки опущены. 1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться – прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек). 2 – плавный выдох через нос.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. Некоторые из них сейчас я вам также предлагаю вспомнить и конечно поиграть.

«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».

«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». Данная 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.

«ДУДОЧКА». Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

«ФОКУС». Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх 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»

«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».

«КТО СПРЯТАЛСЯ?». На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.

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.

Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным, выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек.

И в заключении я хочу вам напомнить о том, что, прежде чем проводить дыхательные упражнения со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами.

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!

Уважаемые коллеги, я благодарю вас за внимание и усердие. Надеюсь вам понравилось. Я подготовила для вас памятки по проведению дыхательных упражнений.

**Памятка по проведению дыхательных упражнений**

1.Дыхательные упражнения проводятся в хорошо проветриваемом помещении.

2. Не рекомендуется проводить на сытый желудок.

3. Не выполнять дыхательные упражнения, 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.

5. Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.

6. На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются).

7. При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка (длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.

8. Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения. 9. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку. 10. Дозируйте количество и темп проведения упражнений.

11. Проводятся с детьми в игровой форме.

Список используемой литературы:

1. Щетинин М. Н. "Дыхательная гимнастика Стрельниковой". Изд-во "Физкультура и спорт". Москва. 2002 г.

2. "Дыхательная гимнастика по методу Бутейко", под ред. Никитиной А. К. и Лосева В. Н., Москва "Здоровье", 1993г.

3. «1000+1 совет о дыхании» Л. Смирнова, 2006г.

4. «Большая энциклопедия дыхательных гимнастик» Орлова Л., 2007г.

5. Современная школьная энциклопедия. Человек. Изд-во «РОСМЭН», Москва, 2010г.

6. Кочетковская И. Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М., 1989.

7. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

8. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

9. Яковлева Л., Юдиной Р. Дошкольное воспитание. - 1997. - № 2. - С. 14-20.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 11»

**МАСТЕР – КЛАСС**

«РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Подготовила и провела: воспитатель

*Ланько Оксана Викторовна*

29 января 2021 год