Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №3 "Ивушка" ЯМР

Мастер-класс для родителей

**«Использование дыхательной гимнастики для детей»**

Подготовила и провела: Белозёрова С.Н.

**ноябрь 2017г.**

**Мастер-класс для родителей**

**«Использование дыхательной гимнастики»**

Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха самое большее – несколько минут. При достаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции в наш организм.

При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

Чтобы эффективно решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, в дошкольном учреждении нужно использовать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

В детском саду дыхательная гимнастика используется в течение дня, например, в организации физкультурных занятий, в проведении утренней гимнастики, в подвижных играх на прогулке, в беседах, в проведении физкультминуток, в различных форм активного отдыха, самомассажа, пальчиковой гимнастики, в выполнении звуковых дыхательных упражнениях на занятии, в элементах точечного массажа, в гимнастике пробуждениях, Дыхательную гимнастику можно выполняется как в покое, так и при ходьбе.

Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика оказывает влияния на:

- общее оздоровление организма ребенка;

- активизирует иммунитет ребенка;

- нервную систему ребенка, успокаивающий эффект. Несколько упражнений на спокойное и глубокое дыхание помогут малышу расслабится, привести в норму работу нервных клеток. Перед сном нежелательно использовать активные игры дыхательной гимнастики, оптимально подойдут упражнения *«Послушай дыхание»*, *«Волна»* (когда в положении лежа на спине ребенок во время глубокого вдоха поднимает руки, лежавшие вдоль тела, вверх, а затем медленно опускает их на выдохе и произносит слово *«вниз»*).

А сейчас, мы вместе попробуем выполнить упражнение *«Послушай дыхание»*. Кладем руки на живот, делаем глубокий шумный вдох носом и такой же выдох ртом. Чувствуете, как ваше дыхание выравнивается, и вы постепенно успокаиваетесь? После тяжелого рабочего дня, вы можете прийти домой, лечь на диван и подышать так несколько минут и увидите, вам станет немножко легче и спокойнее, а перед сном, так можно подышать с ребенком и спокойно ложиться спать.

- формирование грамотной и чистой речи ребенка. Для правильного произношения звуков, выразительного чтения стихов необходимо, кроме специфических упражнений, использовать и дыхательную гимнастику. Это способствует развитию умения контролировать силу выдыхаемого воздушного потока, коротко и легко вдыхать воздух носом и ртом, выдыхая его долго.

- психологию ребенка. Любое занятие, превращенное в игру, нравится детям. Каждое упражнение дыхательной гимнастики, имеющее оригинальное *«детское»* название, – это возможность поиграть с любимыми игрушками, узнать свойства предметов и материалов (легкие пушинки, податливые ватные комочки, подвижные крылья бумажных бабочек). Когда гимнастика проводится в детском саду, ребятишки с удовольствием подражают друг другу, стараясь выполнить то или иное задание правильно. Дыхательные упражнения, выполняемые с мамой и папой, объединяют семью, делают отношения в ней более близкими и душевными.

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- обязательно следить за тем, чтобы носик был чистый;

- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься до еды;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов. Поэтому убеждаем детей делать упражнения комплекса и дома, и в выходные, и в праздничные дни.

А сейчас, я хочу вам показать некоторые упражнения из комплекса, который мы делаем с ребятами:

**«Сдуваем снежинки»**

Цель: формирование правильного речевого дыхания, плавного длительного выдоха.

Обоудование: бумажные снежинки или кусочки белой бумаги на подносе.

Ход игры: Взрослый держит перед детьми поднос и предлагает устроить в комнате снегопад. Для этого нужно дружно подуть на снежинки. Взрослый показывает, как сделать глубокий вдох через нос и плавный выдох через рот, сложив губы трубочкой. Дети дуют на бумажки.

**«Тёплое и холодное дыхание» (**Д.Н. Колдина «Игровые занятия с детьми 2-3 лет» с.119)

Цель: формирование правильного речевого дыхания, активизация губных мышц.

Ход игры: Воспитатель объясняет и показывает, как делать горячий и холодный воздух привыдохе: «Надо набрать побольше воздуха через нос, сделать губы трубочкой и выдуть воздух на ладошку – пойдет холодный воздух. А если еще раз набрать воздух и выдохнуть его с широко раскрытым ртом, то нашей ладошке станет тепло». Несколько раз поторите упражнение с детьми.

**«Мы подуем высоко…»**

Цель: формирование правильного речевого дыхания, активизация губных мышц.

Ход игры: Дети выполняют игровые действия согласно словам стихотворения.

Мы подуем высоко, (*дети поднимаются на носочки, руки на поясе и дуют*)

Мы подуем низко, (*приседают на корточки и дуют*)

Мы подуем далеко, (*встают, руки на пояс, дуют, сложив губы трубочкой,*

*вытягивая голову вперед*)

Мы подуем близко, (*подносят ладонь к лицу и дуют на ладонь*)

А сейчас, я вам предлагаю всем вместе изготовить пособие, которое вы сможете **использовать всей семьей.**











