

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Солнышко» комбинированного вида города Унеча Брянской области.

Мастер-класс

«О правильном дыхании»

Цель: познакомить родителей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.

Конкина Н.В.
Медсестра МДОУ д/с «Солнышко»

2017 г.

Сегодня я предлагаю вамознакомиться и самим научиться дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми. Нодля начала я хочу погрузить вас в теоретическую часть сегодняшней темы.

Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественноедыхание ветерка», «дыхание жизни» - вся наша планета дышит, развиваетсякак живой организм.

Правильное дыхание отличается от обычного дыхания. Правильное дыхание –это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом – дыхательнаягимнастика. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и дляздоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.Это очень актуально для маленьких детей, так как в большинстве своем этогиперподвижные, легковозбудимые дети. Кроме того, большинство из нихимеют увеличенные аденоиды, хронический насморк, что приводит к привычкепостоянно дышать ртом.

А.Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют,потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научитеих этому – и болезнь отступит».

Я вас призываю помочь нашим детям! С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений.Проще говоря необходимо научить детей правильно дышать. Цель этихупражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм.

Давайте поговорим о том, а что есть само дыхание? Суть дыхания в том,чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочныхальвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудьрасширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клеткавозвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкиваютимеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищатьлёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядноеколичество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научивребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

Хочу вас познакомить и не только, хочу вас обучить некоторым игровымприёмам 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.

«НАСОСИК»

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся – выдох.4

Можно выпрямляясь произносить – «с-с-с»

«ПАРОВОЗИК»

Едет, едет паровоз

Деток в садик он привёз.

Дети двигаются по кругу. 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 статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

Практическая работа со взрослыми

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

«КОРАБЛИК»

Предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Необходимо медленно вдыхая, направлять воздушную струю, с помощью коктейльной трубочки, на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

«Буль - бульки».

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача так играть в «Буль -бульки», чтобы не пролить воду.

Есть еще много других упражнений, таких как:

«СНЕГОПАД»

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

«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.

«ДУДОЧКА»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дует 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»

«СВЕЧА»

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

«ФУТБОЛ»

И 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. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая, значит звук «С» произносится правильно. При произнесении звука «Ш» «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

«КТО СПРЯТАЛСЯ?»

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

Я познакомила вас с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать стихи.

И в заключение я хочу вас информировать о том, что, дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, прикровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

В завершении мастер-класса предлагается памятка.

Памятка по проведению дыхательной гимнастики

1. Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.
2. Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.
3. Не выполнять дыхательную гимнастику, 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. Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой форме.

Я благодарю вас за внимание и усердие, надеюсь, что мастер – класс был для вас информативен, полезен и интересен.