

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 8 комбинированного вида
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская

Муниципальный конкурс профессионального мастерства
«Педагогический потенциал» 2021г.
«Дыхательная гимнастика как средство оздоровления детей
дошкольного возраста». Мастер-класс.

Материал подготовила:
инструктор по физической культуре,
специалист высшей квалификационной категории
О. А. Дервянко

Цель: Познакомить педагогов с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.

Задачи: Познакомить слушателей мастер-класса с приемами проведения дыхательной гимнастики в работе с детьми, и значением дыхательной гимнастики, как одним из средств профилактики заболеваний. Повысить уровень мастерства педагогов.

Методы и приемы:

Репродуктивный, практический.

Оборудование: мультимедийное оборудование, картотека упражнений дыхательной гимнастики, нестандартное оборудование.

Предварительная работа:

Подготовка оборудования, обработка специальной литературы по данной теме.

Программа мастер-класса:

I часть Теоретическая

II часть Практическая.

III часть Заключительная. (Слайд 2).

I часть Теоретическая. (Слайд 3).

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Задумывались ли Вы над тем как дышите, сколько раз в день делаете вдохов? Ежедневно взрослый человек вдыхает примерно 23 000 раз, и столько же раз выдыхает.

Сколько времени, по вашему мнению, может человек не дышать? Принято считать, что человек может обойтись без воздуха всего от 5 до 7 минут – далее в клетках мозга без питания кислородом происходят необратимые изменения, приводящие к смерти. Почему же дыхание для нас так важно? Дыхание – это одна из самых важных функций организма человека.

В процессе дыхания в наше тело поступает воздух. Ведь всем известно, что дыхание – это жизнь! Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. (Слайд 3).

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит». (Слайд 4).

Поэтому одной из основных задач по физическому воспитанию считаю научить детей правильно дышать. Значение дыхательной гимнастики для общего физического развития дошколят велико.

Дыхательная гимнастика – это инструмент, с помощью которого регулируется состояние здоровья человека:

- упражнения помогают увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребенка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья.
- упражнения учат детей управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой (медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью)
- Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней органов дыхания
- Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления легких или страдающим бронхиальной астмой. (Слайд 5).

Дыхательная гимнастика – это инструмент, с помощью которого регулируется состояние здоровья человека. С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить малыша правильно, достаточно глубоко дышать, при этом максимально наполняя легкие, вдыхая, и расширяя грудную клетку, а выдыхая - освобождать легкие от воздуха, который там остался, выталкивая его с помощью сжатия легких. Ребенок, который не до конца выдыхает, оставляет в легких «отработанный» воздух, мешающий поступлению свежего воздуха в нужном объеме. (Слайд 6).

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками). Для освоения полного дыхания, необходимо понять составляющие его части.

Есть три вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее. Верхнее или поверхностное дыхание, называемое ключичным дыханием, широко распространено (дыхание осуществляется только за счёт поднятия ключиц и плеч, при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки лёгких и немного – их средняя часть).

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

И. п. - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Второе дыхание, так называемое среднее, или внутреннее дыхание (в дыхательных движениях участвуют межрёберные мышцы, грудная клетка

расширяется и несколько поднимается вверх, диафрагма также слегка поднимается). Это дыхание несколько лучше, нежели верхнее, т. к. немного вовлекает и брюшное дыхание, но наполняет воздухом только среднюю часть легких.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

И. п. - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям, слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз. Брюшное дыхание еще называется глубоким или диафрагменным дыханием. Большинство дышит так в лежащем положении (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остаётся без изменений; в основном вентилируется нижняя часть лёгких и немного – средняя).

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

И. п. - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий, - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине. Повторить 4—10 раз.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

Проведение дыхательных упражнений провожу на основе разработанных комплексов дыхательной гимнастики. Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстанавливающему и очистительному, (упражнения выполняются без особого напряжения мышц). **Например,** (Послушаем своё дыхание, дышим тихо, спокойно и плавно)

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц. (Подыши одной ноздрей, Ежик)

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы. (Воздушный шар, Насос) Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки. Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением. Отдельные упражнения, включённые в данные комплексы можно использовать в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года. (Слайд 7).

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

- Не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении.
- Температура воздуха должна быть на уровне 18-20 градусов.
- Одежда не должна стеснять движений.
- Не заниматься сразу после приема пищи.
- Не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии. (Слайд 8-9).

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах:

- На занятиях оздоровительного характера.
- Как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки.
- В утренней гимнастике.
- После оздоровительного бега.
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениями.
- На занятиях по лого ритмике.
- В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей). (Слайд 10-11)
- В домашних условиях.

Но хочу вас информировать о том, что, прежде чем проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами. (Слайд 12).

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 заболеваниях!

II часть Практическая.

А сейчас, уважаемые педагоги, хочу вас познакомить с игровыми приёмами дыхательной гимнастики. **(Слайд 13).**

Для этого мне нужно три человека. Дыхательные упражнения проводятся в стихотворном и музыкальном сопровождении. Я предлагаю один из комплексов упражнений:

Для младшего возраста использую упражнения дыхательной гимнастики в стихотворной форме:

Упражнение «Петушок» Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг. И. п. – о. с.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох)

Для старшего дошкольного возраста упражнение «Цапля»

И. п. - Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед.

1- Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие.

2- На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш-ш». Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Упражнение «Душистая роза».

И. п. - стоя, внимание сосредоточьте на ребрах. Положите ладони на ребра по обе стороны грудной клетки. Исполнение - представьте, что вы нюхаете душистую розу. Медленно вдохните через нос - заметим, как ребра грудной клетки раздвинулись. Вы это почувствовали ладонями, а теперь выдохните, ребра опустились и ладони тоже. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Помните, что все внимание - только на ребрах, так как вы хотите натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3-4 раза.

Использование нетрадиционного пособия в дыхательной гимнастике **(Слайд 14 - 15)**. Вашему вниманию представляю несколько самостоятельно изготовленных тренажеров для дыхательной гимнастики. (показ тренажеров) И предлагаю вам изготовить за пять минут, прямо сейчас, один из них. Нам потребуется лист бумаги формата А4, коктейльная трубочка и теннисный шарик. Приступаем. (идет объяснение и изготовление пособия).

III часть Заключительная.

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. **(Слайд 16).**

Обучив ребенка простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье и профилактику ОРВ. Спасибо за внимание!

Перечень литературы (Слайд 17).

1. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик. - М.: Харвест, 2007. - 224 с.
2. Джонсон, Дж.Р. Дыхательная гимнастика Oхуsize / Дж.Р. Джонсон. - М.: Попурри, 2011. - 583 с.
3. Джонсон, Джилл Дыхательная гимнастика Oхуsize! / Джилл Джонсон. - М.: Попурри, 2011. - 160 с.
4. Домбровский-Шалагин, Владимир Дыхание для жизни. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей / Владимир Домбровский-Шалагин. - М.: Крылов, 2010. - 291 с.
5. Домбровский-Шалагин, Владимир Иванович Дыхание для жизни. Дыхательная гимнастика на тренажерах. Советы долгожителей / Домбровский-Шалагин Владимир Иванович. - М.: Крылов, 2011. - 329 с.
6. Ингерлейб, М. Б. Все дыхательные гимнастики в одной книге / М.Б. Ингерлейб. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2012. - 320 с.
7. Ингерлейб, М. Б. Все дыхательные гимнастики в одной книге / М.Б. Ингерлейб. - М.: Книжкин дом, 2010. - 320 с.
8. Ингерлейб, М. Все дыхательные гимнастики. Для здоровья тех, кому за... / М. Ингерлейб. - М.: Эксмо, 2013. - 320 с.
9. Ингерлейб, М.Б. Все дыхательные гимнастики для здоровья тех, кому за... / М.Б. Ингерлейб. - М.: Эксмо, 2013. - 591 с.
10. Ингерлейб, М.Б. Все дыхательные гимнастики: для здоровья тех, кому за... / М.Б. Ингерлейб. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2013. - 320 с.
11. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Казьмин. - Москва: СИНТЕГ, 2000. - 224 с.
12. Коноваленко, В. В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения / В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко. - М.: Гном, 2013. - 133 с.
13. Коноваленко, В. В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. Приложение к комплекту тетрадей для закрепления произношения звуков у дошкольников / В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко. - М.: Гном, 2014. - 631 с.
14. Коноваленко, Светлана Владимировна Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. Приложение к комплекту тетрадей для закрепления произношения звуков у дошкольников 4-5 лет / Коноваленко Светлана Владимировна. - М.: ГНОМ и Д, 2016. - 380 с.
15. Нищева, Н. В. Веселая дыхательная гимнастика / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2014. - 333 с.

16. Нищева, Н.В. Веселая дыхательная гимнастика. ФГОС / Н.В. Нищева. - М.: Детство-Пресс, 2016. - 920 с.
17. Ольшевская, Н. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике / Н. Ольшевская. - М.: АСТ, 2010. - 542 с.
18. Отсутствует 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике / Отсутствует. - М.: АСТ, 2009. - 997 с.
19. Отсутствует Дыхание по методу Бутейко. Уникальная дыхательная гимнастика от 118 болезней! / Отсутствует. - М.: АСТ, 2014. - 897 с.
20. Семенова, Надежда Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н. Семеновой "Надежда" / Надежда Семенова. - М.: Диля, 2007. - 128 с.
21. Черная, Е. И. Воспитание фонационного дыхания с использованием принципов дыхательной гимнастики "йоги" / Е.И. Черная. - М.: Граница, 2009. 146 с.
22. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Как справиться с хроническими заболеваниями и укрепить организм (из серии в серию) / М.Н. Щетинин. - Москва: Мир, 2016. - 240 с.
23. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. - М.: Эксмо, 2016. - 445 с.
24. Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (+ DVD) / Михаил Щетинин. - М.: Метафора, 2010. - 128 с.
25. Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (+ DVD-ROM) / Михаил Щетинин. - М.: Метафора, 2010. - 376 с.
26. Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / Михаил Щетинин. - М.: Метафора, 2002. - 128 с.
27. Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / Михаил Щетинин. - М.: Метафора, 2004. - 368 с.
28. Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей / Михаил Щетинин. - М.: Метафора, 2012. - 152 с.
29. Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Как справиться с хроническими заболеваниями и укрепить организм / Михаил Щетинин. - М.: Эксмо, 2016. - 240 с.
30. Щетинин, Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Новые упражнения / Михаил Щетинин. - М.: Метафора, 2007. - 376 с.

