

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 8  
комбинированного вида муниципального образования Щербиновский район  
ст. Старощербиновская Краснодарский край.

## Муниципальный конкурс профессионального мастерства «Педагогический потенциал»

**Номинация: «Методические разработки».**

использовании современных педагогических технологий  
в образовательном процессе

**«Дыхательная гимнастика как средство  
оздоровления детей дошкольного возраста»**

(мастер-класс для педагогов ДОУ)



Участник: инструктор по физической культуре  
МБДОУ детский сад №8 комбинированного вида  
Деревянко.О.А.

2021г.

# Содержание

Программа мастер-класса:

I часть Теоретическая.

II часть Практическая.

III часть Заключительная.

## **Пояснительная записка.**

***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».***



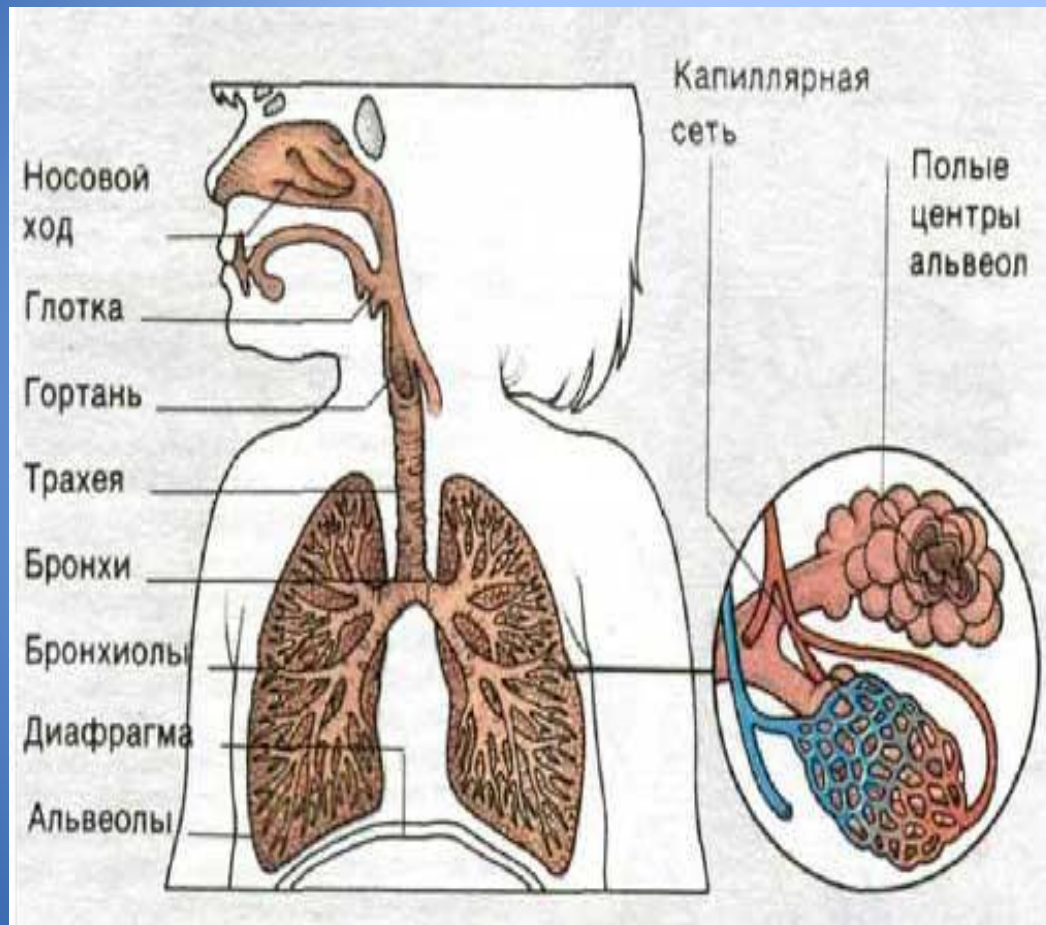
Дыхательная гимнастика укрепляет  
иммунитет ребёнка.



*Чтобы не болеть, надо  
научиться правильно дышать!*



# Необходимость дыхательной гимнастики.



*Дыхательная система ребенка устроена Природой, чрезвычайно сложно и мудро.*

*Главная задача — сохранить ее здоровой*

# 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).



# Требования к проведению дыхательной гимнастики:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении;
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С;
- одежда не должна стеснять движений;
- не заниматься сразу после приема пищи;
- не заниматься с ребенком, если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.



# В работе с детьми дошкольного возраста дыхательную гимнастику мы используем в различных режимных моментах:



- В утренней гимнастике;
- После дневного сна в сочетании с физическими упражнениям;
- В закаливающих мероприятиях;
- В домашних условиях



**-В любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей)**





Тематическое физкультурное занятие "Я в военные пошел - пусть меня изучат!"

**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!**



# Практическая часть



## «ПЕТУХ»

Крыльями взмахнул петух  
Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги врозь, руки  
опустить. Поднять руки в стороны,  
а затем хлопать ими по бедрам.  
Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-  
ку». Повторить 5—6 раз.



«Шарик» - представить себя воздушным шариком; на счет 1,2,3,4, сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1-5 медленно выдохнуть.

## „Ветер“

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.

И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз



## Упражнение «Цапля»

Цапля важная, носатая  
Целый день стоит как статуя.  
Она знает все на свете!  
У нее учитесь, дети!



# Нетрадиционные тренажеры для дыхательной гимнастики.





Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Instagram



Реко...

Более ранние публикации

Подписаться...



**ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ**



**Обучив ребёнка простым и веселым  
дыхательным упражнениям, вы сделаете  
неоценимый вклад  
в его здоровье.**

**Дышите правильно и будьте здоровы!  
Спасибо за внимание!**



# Перечень используемой литературы

1. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик. - М.: Харвест, 2007. - 224 с.
2. Джонсон, Дж.Р. Дыхательная гимнастика Oхусize / Дж.Р. Джонсон. - М.: Попурри, 2011. - **583** с.
3. Джонсон, Джилл Дыхательная гимнастика Oхусize! / 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.: Дия, 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.