**Мастер-класс для воспитателей МБДОУ «Колыванский детский сад №1»**

**"Проведение дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста"**

**Подготовила учитель-логопед Балашова Ю.С.**

 **Цель:** Познакомить воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста. Обучение приёмам проведения дыхательной гимнастики.
 **Задачи:**
- использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста;
- показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний и коррекции произношения.
 **План проведения мастер – класса:**

 **Теоретическая часть**.
1. Дыхательная гимнастика, как форма оздоровительной и коррекционной работы с детьми дошкольного возраста.
2. Физиологические особенности дыхания.

 **Практическая часть**.
3. Дыхательные упражнения с детьми младшего и старшего дошкольного возраста. Особенности проведения дыхательной гимнастики.
4. Заключение.

 Уважаемые коллеги, сегодня на мастер – классе я предлагаю вам ознакомиться и самим научится дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми.

 Но для начала я хочу познакомить с теоретической частью сегодняшней темы.

 **Теоретическая часть.**

 Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности организма, особенно детского, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом.

 Однако дыхательная система ребёнка не достигла полного развития. Дыхание у детей поверхностное, учащённое. Следует учить детей дышать правильно, особенно в процессе речи.

 Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

 Правильное дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

  Такие несовершенства дыхания, как неумение рационально использовать выдох, речь на вдохе, неполное возобновление запаса воздуха и др., отрицательно влияющие на развитие речи детей, могут быть обусловлены неправильным воспитанием, недостаточным вниманием взрослых к речи детей.

  Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием, появляются запинки. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

  Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом – дыхательная гимнастика. Я вас призываю помочь нашим детям!

**1. С чего же начать?**

 Дыхательная гимнастика начинается с общих 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, когда логопед (воспитатель) кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 сек.

  Ребёнка учат 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).

**2. Давайте поговорим о том, а что есть само дыхание?**

 Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах.

 Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох – грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух.

 Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

**Практическая часть.**

3. Хочу вас познакомить и хочу вас обучить некоторым игровым приёмам 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)

«НАСОСИК»
Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
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. 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.

«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.
«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.
- Уважаемые коллеги, педагоги младшей и средней групп,  выходите на середину зала и на некоторое время вы станете детьми и поиграете.

 (После дыхательной гимнастики воспитатели возвращаются на свои места).
  Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. Такие упражнения можно использовать с детьми старшего дошкольного возраста.

  С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

«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.

 «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. 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.

«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».

«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.
  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.
 А сейчас я вижу, как вам не терпится самим выполнить эти упражнения.

Для вас поставлены столы, на которых есть всё, что нам нужно для обучения.

 (Воспитатели рассаживаются и пробуют всевозможные упражнения).
 **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.
 4. И в заключении я хочу вас информировать о том, что, прежде чем проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами. 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!
Уважаемые коллеги, я благодарю вас за внимание и усердие, надеюсь, что мастер – класс был для вас информативен, полезен и интересен. Я подготовила для вас памятки по проведению дыхательной гимнастики.

 В завершении мастер-класса педагогам 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 посередине 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.