

# **Мастер – класс для педагогов «Дыхательная гимнастика для дошкольников»**

**АВТОР ПРЕЗЕНТАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬ ВЫСШЕЙ  
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ МБДОУ «ЦРР  
«ДЕТСКИЙ САД № 1 «РАКЕТА» КРЕНЕВА Т. И.**

Цель: расширение знаний педагогов в применении здоровьесберегающих технологий в образовательно – оздоровительном пространстве ДОО.

# Задачи:

**ЗНАКОМСТВО ВОСПИТАТЕЛЕЙ С  
ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА;**

**ОБУЧЕНИЕ ПРИЁМАМ ПРОВЕДЕНИЯ  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ;**

**ПОКАЗАТЬ ЗНАЧЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ , КАК ОДНОГО ИЗ СРЕДСТВ  
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И  
КОРРЕКЦИИ ПРОИЗНОШЕНИЯ ЗВУКОВ.**

# Планируемые результаты:

повышение общего жизненного тонуса воспитанников, сопротивляемости, устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы;

развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности диафрагмы и грудной клетки, улучшение кровообращения в легких, улучшение работы сердечно – сосудистой системы и кровообращения;

развитие речевого дыхания.

# Формы работы:

утренняя гимнастика;  
гимнастика после сна;  
физкультминутки;  
индивидуальная работа;  
физкультура;  
прогулка;  
коммуникация.

Существуют различные комплексы дыхательной гимнастики – гимнастика по Стрельниковой, гимнастика по Бутейко, гимнастика, заимствованная из хатха-йоги, и другие. Все они построены на упражнениях, главными элементами которых являются: глубокое дыхание, искусственное затруднение дыхания, задержка дыхания, замедление дыхания, а также поверхностное дыхание.

Но строгие типовые комплексы дыхательной гимнастики выполняются взрослыми, а для детей обычно предлагается ряд простых упражнений.

При выполнении дыхательной гимнастики кровь активно насыщается кислородом, при этом улучшается работа легких, головного мозга, нервной системы, сердечно-сосудистой системы ребенка, также гимнастика положительно влияет на работу органов пищеварения.

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающим частыми простудными заболеваниями, бронхитами, бронхиальной астмой. При заболеваниях органов дыхания проведение такой гимнастики облегчает течение болезни и уменьшает вероятность развития осложнений. Дыхательная гимнастика выполняется как дополнение к традиционному лечению.

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении.

В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям необходимо уделять особое внимание. Правильное речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения и речи.

Во время выполнения необходимо соблюдать следующие требования:

выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;

проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;

заниматься до еды;

заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

дозировать количество и темп проведения упражнений;

вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно;

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

после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка может стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, так и тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции.

**Все в ваших руках!**



## «Часы»

И. п.- встать, ноги на ширине плеч, руки опущены. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить 10—12 раз.



## «Петушок»

И. п.- встать, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны - вдох, хлопнуть ими по бедрам – выдох, произносить «ку-ка-ре-ку».

Повторить 5—6 раз.



## «Трубач»

И. п. -сидя, кисти рук сжать в трубочку, поднять вверх. 1 – вдох, 2 -медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф».

Повторить 4—5 раз.



## «Каша кипит»

И. п. - сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох.

Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф».

Повторить 3—4 раза.



## «Поезд»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух».

Повторять в течение 20—30 секунд.



## «Насос»

И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1 - вдох, 2 - наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с».

Повторить 6—8 наклонов каждую сторону.



## «РЕГУЛИРОВЩИК»

И. п. - стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

1 - вдох носом, 2 - поменять

положение рук и во время

удлиненного выдоха

произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5—6 раз.



## «Выросли большими»

И. п. - встать прямо, ноги вместе. **1** - поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки— вдох, **2** - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

Повторить 4—5 раз.





**Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».**

# «Семафор»

И. п. - сидя, ноги сдвинуты вместе. **1**  
- поднимать руки в стороны—вдох,  
**2** - медленно опускать вниз—  
длительный выдох, произносить  
«с-с-с-с-с». Повторить **3—4**



**«Бегемотики»**

**Сели бегемотики,**

**Потрогали животики.**

**То животик поднимается (вдох),**

**То животик опускается (выдох)**

**(выполнять в соответствии с**

**текстом).**



**«Большой и маленький».**

**И.п. — стоя. Представим, что мы выросли и стали большими-пребольшими. 1 -глубоко вдохнем, 2 - на выдохе встанем на носочки и поднимем руки. Тянемся всем телом вверх и произносим: «Какой я большой!». 3 - медленно вдыхаем, 4 - со звуком «ух» приседаем, обхватываем руками колени, опускаем голову и произносим: «Какой я маленький!».**



**«Ветерок».**

**Я ветер сильный, я лечу,**

**Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)**

**Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)**

**Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)**

**Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)**

**Могу и в низ (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)**

**Эй, тучи - берегись.**

**(круговые движения руками)**

**Повторить 3-4 раза.**



## «Воздушный шар».

И.п.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе

1- медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.

2- медленный выдох, живот опускается.



**«Говорим скороговорки»**  
**Нужно глубоко вдохнуть и**  
**произнести скороговорку на одном**  
**дыхании.**



**«Гуси шипят».**

**И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны — назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». 2 - выпрямиться — вдох (5—6 раз).**



«Греем руки».



И.п.: стоя или сидя, руки согнуты в локтях, ладонками к лицу.

1 - вдох. 2 - длительный выдох на руки. Повторить 4—5 раз.



## «Дровосек»

И. п.— ноги на ширине плеч,  
руки вдоль туловища,

1 - поднять сцепленные руки  
вверх — вдох, 2 - опустить вниз  
медленный выдох с  
произношением «Ух-х-х»  
(5—6 раз).



**«Дятел».**

**И. п. – сидя или стоя. 1 – вдох,  
2 - дети на выдохе произносят как  
можно дольше «д-д-д...», ударяя  
кулачками друг о друга.**



