

**Мастер-класс с
родителями
«Дыхательная
гимнастика»**

Цель: Ознакомление родителей с критериями готовности ребенка к школе;

оценка родителями степени готовности своего ребенка к школе.

Задачи: 1. Способствовать взаимному эмоциональному расположению между участниками; объединить всех участников преемственной связи;

2. Предоставить родителям практический опыт игрового партнерства с детьми.

Дыхательная гимнастика

- Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

В структуру дыхательной гимнастики положено применение статических, динамических и специальных дыхательных упражнений.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 5 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи.

Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Очень полезно в теплое время года выполнять упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его.
2. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

- 3. Перед выполнением дыхательных упражнений ребенок должен успокоиться.
- 4. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после приема пищи.
- 5. Выбор и дозировка дыхательных упражнений зависит от возраста, физического развития, типа нервной системы, динамической восприимчивости, психологического состояния, характера нарушений и коррекционно-педагогических задач.

- 6. Дыхательную гимнастику проводят регулярно, начиная с минимальных дозировок и минимального количества упражнений, с постепенно возрастающей нагрузкой. Нагрузку увеличивают за счет большего количества повторений упражнений или замены более простых на более сложные (выполнять упражнения каждый день по 3—6 мин, в зависимости от возраста детей).
- 7. Во время выполнения упражнений надо внимательно наблюдать за качеством движений и реакцией на нагрузку. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения ребенком упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

Особенности использования дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста:

- 1. Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении.
- 2. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме.
- 3. Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики.
- 4. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

- Начинать занятия дыхательной гимнастикой следует с развития физиологического дыхания.

Наиболее важными при развитии физиологического дыхания являются так называемые классические упражнения.

Их цель: координация ротового и носового дыхания, выработка нижнериберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

Упражнение № 1. «Дышим по-разному».

Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:

Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).

- Вдох через нос, выдох через рот.
- Вдох через рот, выдох через нос.
- Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
- Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
- Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
- Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
- Вдох через нос, выдох через нос толчками.

- Упражнение №2. «Свеча».

Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

- Упражнение № 3. «Упрямая свеча».

Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще!

- Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей».

На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.

- Упражнение № 3. «Поющие звуки».

таблица - И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.

Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

- «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.

И. п. - 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.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле.

«КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней – бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ре-бёнок медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», под-гоняя его к другому «берегу». А мы попробуем выполнить тоже, но без во-ды.

- **«СНЕГОПАД»**

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

- **«ПУЗЫРЬКИ»**

Эта игра 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.

- **«РИСУЕМ НА ПЕСКЕ»**

Ребёнку предлагается дуть в трубочку-соломинку на сухой песок, который мы положили на поднос так, чтобы нарисовать какие ни будь предметы или найти дорожку к предмету. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

Так же можно налить воду, желательно цветную, на белый лист бумаги и через трубочку разогнать воду по листку, изображая какой -нибудь предмет.

- Развиваем воображение у детей, например, упражнение «Остуди горячий чай». Давайте вместе подумаем, как же изобразить без предметов горячий чай? (задание для педагогов). Предложить детям обыграть упражнение. Сжать руку в кулачок «Стаканчик», налить с воображаемого чайника чай в стаканчик, попробовать на вкус. Подуть на стаканчик, остужая чай. Или к примеру вы на утренней гимнастике с предметами (флажки, султанчики, кольца, платочки и др.) Если с султанчиками, платочками понятно, что на них мы будем дуть, они будут двигаться.