

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – Детский сад № 114»
г Сыктывкар

Конспект
Мастер – класса на тему:
«Оздоровление детей дошкольного возраста средствами
дыхательных упражнений»

Воспитатель:
Привезенцева Елена Александровна

Сыктывкар 2014г.

Цель: Обучить педагогов оздоровлению детей через развитие дыхательной функции детского организма.

Задачи:

- Познакомить педагогов с содержанием методов и приемов дыхательной гимнастики по программе М.Л.Лазарева «Здравствуй»;
- Развивать умения и навыки правильного дыхания через упражнения, игры, дидактический материал;
- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

Материалы: мультимедийное сопровождение, памятка для педагогов «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений», игровые пособия для дыхательных упражнений.

Ход мастер - класса:

Воспитатель: Как вы думаете. Какая самая главная проблема в работе с детьми сегодня у педагогов? (высокая заболеваемость)

- Да, наши дети, к сожалению, при всех чудесах медицины болеют часто.
- Что мы, педагоги можем сделать? (Укреплять иммунную систему, развивать физические качества...)
- Может человек прожить без еды? Может... определенное время. Может человек прожить без воды? Может...недолго. А без дыхания? Не может. Дыхательная функция – очень важная часть в здоровье человека.

Поэтому нам надо учить детей правильно дышать.

- Как вы думаете, что такое правильное дыхание? Как можно научиться правильно дышать?

Вот об этом мы с вами поговорим сегодня!

Я вас ознакомлю с разделом «Дыхание» программы М.Л.Лазарева «Здравствуй!». М.Л.Лазарев – руководитель «Лаборатории формирования здоровья детей» Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ, доктор медицинских наук, кандидат психологических наук, профессор, действительный член Академии педагогических и социальных наук.

Его система дыхательных упражнений разработана на основе:

- системы дыхания йогов,
- различных школ восточных единоборств, которые имеют уже тысячелетнюю историю,
- методике А.Н.Стрельниковой. Её методика успешно используется в работе с детьми, болеющими астмой.

Воспитатель: Какие виды дыхания вы можете назвать?

Существует семь видов дыхания:

- Полное

- Ритмическое
- Звуковое
- Гипоксическое
- Силовое
- Парадоксальное
- Дренажное

Воспитатель: А теперь мы выйдем в круг и проработаем все упражнения на каждый вид дыхания.

Полное дыхание – это правильное физиологическое дыхание, предполагающее активное участие в дыхательном процессе диафрагмы, дыхательную релаксацию, участие всего тела;

Здесь можно использовать такие **упражнения:** Это – упражнения: «Цветочек», «Гармошка», «Голстопуз».

(воспитатель показывает упражнение «Гармошка»)

Ритмическое дыхание - Направлено на уменьшение числа дыханий в минуту (улучшается сердечно-сосудистая деятельность, воспитывается чувство ритма и координация движения);

Упражнения, с помощью которых можно тренировать у детей этот вид дыхания:

Вдох через одну ноздрю, выдох через другую, и наоборот. Выдох всегда в 2 раза дольше вдоха; «Оркестр»; «Дышит паровоз»; (воспитатель выполняет вместе с педагогами)

Песни:

«Дышит паровоз»

Дышит, дышит, дышит паровоз:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Слышит, слышит стук своих колес:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Слышит, что у них ритмичный звук:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух»,

Много крутят их железных рук:

«чух-чух-чух-чух-чух-чух-чух».

Звуковое дыхание - Дыхание с произношением звука (улучшает обменные процессы в клетках за счет звуковых вибраций, повышает эмоциональный тонус)

Упражнения, с помощью которых мы будем тренировать у детей этот вид дыхания:

Звук «Н» - макушка (снимает головную боль); Звук «З» - шея (улучшает иммунитет); Звук «Ж» - грудь (выводит мокроту из легких); Звуки «П - Б», «Т - Д», «К - Г»; Звук «В» перед ртом (борьба с насморком); Звук «М» (полезен перед едой); «Комар»; «Жуки»; «Песочные часы»; (воспитатель показывает упражнение на звуковое дыхание)

Песни:

«Комар»

З-з-з-з комар летит

З-з-з-з комар звенит.

З-з-з, какой он злой!

З-з, гонится за мной!

«Жуки»

Мы жуки, мы жуки,

мы живем у реки.

Жу-жу, жу-жу-жу,

Мы летаем и жужжим,

Соблюдаем свой режим.

Жу-жу, жу-жу-жу,

Мы летаем и жужжим,

Мы здоровьем дорожим.

Жу-жу, жу-жу-жу.

Гипоксическое дыхание – это дыхание при недостаточном количестве кислорода. Его цель – накопление в организме углекислого газа, способствующее расслаблению гладкой мускулатуры бронхов, улучшению микроциркуляции легочной и других тканей;

Упражнения, с помощью которых можно тренировать у детей этот вид дыхания:

«Надувная игрушка»; «Акула»; «Ныряние»;

Песни:

«Дыхание»

Раз, два, три, четыре.
Носиком дышу, дышу свободно,
Громче или тише, как угодно
Выполню задание - задержу дыхание
Раз, два, три, четыре
И пойму я мудрое сказание

Без дыханья жизни нет
Без дыханья меркнет свет
Дышат птицы и цветы
Дышим он и я, и ты.

Силовое дыхание – увеличение силы и выносливости дыхательных мышц;

Здесь с детьми можно сделать следующие упражнения:

- «Силач»; надувание шариков;

Песни:

«Хобот – труба»

Что за звук там раздается?
С мощным ревом он несется!
Это слон трубит: «па-па-па-па».
Все вокруг дрожит: «па-па-па-па».
Он своей трубой –«па-па-па-па» -
Всех зовет на бой: «па-па-па-па».
Длинный хобот, как труба,
«па-па-па-па, па-па-па-па»..
Пропевает слон слова:
«па-па-па-па».

Парадоксальное дыхание - Тренинг дыхательных мышц и обогащение кислородом. Эти упражнения используются при лечении астмы, а также, с их помощью можно снизить температуру при ОРЗ.

Для тренировки этого вида, мы будем делать **упражнения:**

«Нюхаем цветок»; «Маятник»; «Зверек»; Взрослый может сделать 32 вдоха, а ребенок 10 - 12 (воспитатель показывает упражнение)

Дренажное дыхание – механическое очищение дыхательных путей от мокроты, улучшение кровообращения в области бронхолегочного дерева.

Упражнения:

Полностью расслабиться, сделать вдох, на выдох – хлопнуть себя по бокам - «ХА»; «Дровосек»; «Паровозик».

Заключение: Все эти виды дыхания мы используем в режимных моментах, на занятиях, физкультурных паузах, на прогулках, перед сном, в индивидуальной работе с детьми. Если вы заметили, что ребенок начинает недомогать (ОРВИ), надо сразу начать выполнять звуко – дыхательные упражнения. Это поможет восстановиться ребенку. Здесь очень важна совместная работа с родителями.

Таким образом мы с вами сегодня поработали над семью видами дыхания:

- Полное
- Ритмическое
- Звуковое
- Гипоксическое
- Силовое
- Парадоксальное
- Дренажное

Пройдите, пожалуйста на свои места и напишите свой отзыв по сегодняшней теме и какие виды дыхания вы запомнили, а я прочитав ваши отзывы поставлю себе оценку.

Спасибо за участие! Чтобы ваши дети были здоровыми, я вам подарю памятки «Оздоровление детей дошкольного возраста средствами дыхательных упражнений». Желаю всем здоровья!

Используемая литература:

1. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. - М.; Академия здоровья; 1997. – 376 с. – 3000 экз. - ISBN 5-7695-0160-X .
2. Лазарев М.Л. Предшкольный курс «Здравик»: программа для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2008. – 32 с. – 1000 экз. - ISBN 978-5-346-00940-5.
3. Лазарев М.Л. Здравствуй!: предшкольная подготовка: учебно – методическое пособие для педагогов/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2007. – 279 с. – 3000 экз. - ISBN 978-5-346-00745-6.
4. Лазарев М.Л. Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 39 с. – 5000 экз. – ISBN 5-346-00354-1.
5. Лазарев М.Л. Здравствуй!: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений/ М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с. – 5000 экз. - ISBN 5-346-00319-3.