

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Дубравушка»
города Балашова Саратовской области»

Мастер – класс для педагогов ДОУ.

**Тема: Дыхательная гимнастика - одна из составных
частей оздоровительной работы ДОУ.**

Подготовили:
Инструктор по физической культуре Ерохиной Т.В.
Учитель – дефектолог Пристанскова Н.И.

2021 год

Цель: ознакомление педагогов ДОУ с различными видами дыхательной гимнастики.

Задачи:

1. Рассказать о необходимости регулярного проведения дыхательной гимнастики
2. Учить изготавливать тренажеры для дыхательной гимнастики
3. Создать благоприятную атмосферу для педагогов, посредством увлечения общим делом.

Дыхание – одно из основных проявлений жизнедеятельности организма. Древние люди замечали: «Пока дышу- надеюсь». Дыхательная система занимает особое место среди других систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. И это связано с тем, что дыхание может меняться по нашему желанию – глубже и реже, чаще, с задержкой или с ускоренным дыханием. Существенную помощь в увеличении двигательных объемов легких оказывают специальные физические упражнения для повышения гибкости, эластичности, растяжимости грудной клетки.

Большинство детей дышат не носом, а ртом. Из-за этого они часто простужаются, отстают в физическом развитии, быстро утомляются, специальные дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка. Для овладения правильным дыханием разработаны специальные комплексы дыхательной гимнастики. При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила: дышать только через нос, равномерно и ритмично; стараться делать максимально глубокие вдох и выдох.

Овладение комплексом дыхательной гимнастики в детском саду проводится постепенно, прибавляя по одному новому упражнению каждую неделю в утреннюю гимнастику. Так же, хочется сказать о дыхательной гимнастике после сна. Она позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, прийти в бодрое состояние и настроение.

Примеры основных упражнений.

1. Дыхание через ноздри.

Цель упражнения: исправить привычку дышать ртом, научиться глубокому носовому дыханию. Закрывать правую ноздрию большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрию. Повторить 10-15 раз. Затем то же повторить с левой ноздрей.

2. Очистительное дыхание.

Цель: очистить дыхательные проходы, проверить легкие.

Сделать максимально плавный вдох через нос и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

3. «Кузнечный смех»

Цель: быстро насытить организм кислородом, очистить носовые проходы.

Спокойно сделать вдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота. Затем сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд.

4. Дыхательно - звуковая гимнастика. Сочетание упражнений дыхательно - звуковой гимнастики реализуется разными способами. Например: поглаживанием боковых частей носа от кончика к переносице на вдохе, постукивание по ноздрям на выдохе, тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая по крыльям носа.

5. ХА - дыхание. Цель: быстрое освобождение дыхательных путей от мокроты и слизи. Сделать полный вдох, а затем резким усилием выдохнуть воздух через широко открытый рот со звуком «ХА» повторить 2-3 раза, поднимать руки вверх и резко опускать.

Так же дыхательную гимнастику можно проводить с помощью тренажеров которые можно сделать своими руками. Цель данных тренажёров формировать умение детей делать глубокий вдох и плавный выдох при этом контролировать силу подачи воздуха, укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах, выработка воздушной струи, силу и объем речевого выдоха.

Мы предлагаем Вам рассмотреть некоторые из них:

1. «Вертушка»

Сейчас мы его испробуем, нам необходимо сделать глубокий вдох через нос и сложив губы трубочкой подуть на вертушку. При этом у детей формируется плавный ротовой выдох.

2. «Колобок»- ребенок должен помочь колобку прокатиться по тропинкам в соответствии с сюжетом сказка встретится с лесными жителями.

3. «Накорми животных»- суть игры заключается в том, что бы дети, подув на шарик, попали в рот животным. Шарик превращается в угощение, и дети начинают угощать животных.

4. «Снежный стаканчик»- суть игры в том что бы подув в трубочку устроить снежную бурю в стаканчике.

5. «Пчелка на цветке»- задача ребенка сдуть пчелку с цветка чтобы она улетела с цветка.

6. «Домик и паровозик»- задача ребенка дуть в трубочку равномерно соизмерять силу выдоха для того, чтобы ватный шарик поднялся как можно выше.

7. «Лабиринт»- суть игры в том что бы дуть на шарик прогнать его по лабиринту не перескакивая стенок и найти выход.

8. «Футбол»- цель игроков сильно дуть на шарик, чтобы забить гол в ворота соперника.

Ну а сейчас мы покажем вам как быстро и несложно изготовить интересный тренажер для дыхательной гимнастики.

Оборудование: бумага белая, картон, клей, шаблон чашки, ножницы, карандаши, заготовки для украшений, изображение цветка и божьей коровки, веревочка.

Ход практической части мастер-класса

Сегодня мы вам предлагаем сделать 2 тренажера для дыхательной гимнастики «Подуй на горячий чай» и «Божья коровка».

«Подуй на горячий чай»: Перед вами лежит все необходимое. Сначала обведите шаблон чашки и вырезаем его, нам понадобится 2 экземпляра. Затем приклейте белый лист к одной части кружки на один сантиметр от кромки на оборотной стороне. Далее склеиваем две части кружки друг с другом. Затем разрезаем на тонкие полоски белый лист (0,5 см). Вот и готов наш тренажер, осталось только его украсить.

«Божья коровка» для изготовления этого тренажера возьмите и вырежьте изображение цветка и божьей коровки. Пришейте концы веревки к цветку и божьей коровки. Тренажер готов, осталось только сдуть божью коровку с цветка.

Мы познакомили вас с некоторыми тренажерами для дыхательной гимнастики. Вы можете применить всю свою фантазию, что бы придумать, что то новое.

Виды дыхательной гимнастики: 6 способов вернуть здоровье

А теперь поговорим о нас.

После 45 лет нас начинают одолевать мигрени и бессонница, сердце «шалит», давление скачет. И всё это вроде бы без всяких причин. Ведь бокал вина в выходные, несколько выкуренных сигарет, ненормированный рабочий график и отсутствие спорта, как нам кажется, на организм не влияют.

Конечно, все это сказывается на нашей физической форме и внутреннем состоянии. При таком графике организм не просто устает, он страдает от катастрофической нехватки кислорода. «Насытить» его можно с помощью физических

нагрузок, тренировок и активного движения. Однако именно на это у нас и не хватает времени.

Если времени на спорт нет, то быстро восстановить в организме кислородный баланс можно двумя путями: с помощью дыхательной гимнастики или специальных тренажеров, разработанных учеными для улучшения кровообращения в организме. Давайте разберемся, что эффективнее и предпочтительнее.

1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой

Что это?

Техника, созданная в 30-х годах XX века, изначально предназначалась для певцов, но приобрела популярность, так как эффективно оздоравливает организм.

Какие задачи решает?

- Улучшение обменных процессов
- Устранение отклонений в бронхо-легочной системе
- Восстановление носового дыхания
- Повышение тонуса организма, иммунитета
- Укрепление сердечно-сосудистой системы

Что нужно делать?

Необходимо каждую секунду коротко, активно и напряженно вдыхать воздух носом в самую глубь легких. О выдохе задумываться не стоит, он происходит сам собой. Начинают с 4-16 вдохов с небольшими перерывами, постепенно доводя их количество до 1200-2000 за одну тренировку.

2. Дыхательная гимнастика Бутейко

Что это?

Сам создатель называл свою гимнастику, разработанную в 1952 году, «методом волевой ликвидации глубокого дыхания». Причиной многих болезней Константин Бутейко считал недостаток углекислого газа в крови. Чтобы насытить организм CO₂, он разработал технику поверхностного дыхания, включающую задержки, замедления.

Какие задачи решает?

- Бронхиальная астма, бронхит.
- Пневмосклероз.
- Пневмония.
- Аллергия.
- Эмфизема легких.
- Стенокардия.
- Гипертония.
- Нарушения мозгового кровообращения.

Что нужно делать?

Одно из основных упражнений состоит в задержке вдоха до появления ощущения нехватки воздуха. Нужно как можно дольше находиться в этом состоянии, подпитывая легкие лишь мелкими неглубокими вдохами. Как только появляется потребность в большем количестве воздуха, нужно начать упражнение снова.

3. Дыхательная гимнастика Мюллера

Что это?

Книга немецкого естествоиспытателя Иоганнеса Мюллера «Моя система», выпущенная в 1904 году стала бестселлером. Система предполагает глубокое дыхание в определенном ритме без пауз, задержек, коротких вдохов. Автор утверждает, что достаточно уделять упражнениям 5-10 минут в день.

Какие задачи решает?

- Проработка суставов, позвоночника
- Проработка суставов, позвоночника
- Укрепление функции легких
- Нормализацию процессов пищеварения

- Улучшение кровообращения

Что нужно делать?

Все упражнения Мюллер делит на две группы. Естественное медленное дыхание вместе с наклонами вперед на выдохе и назад при вдохе. И быстрое дыхание, при котором на каждый вдох/выдох необходимо совершить несколько наклонов/выпрямлений.

4. Дыхательная гимнастика Бодифлекс

Что это?

Система разработана американской спортсменкой Чайлдес Грир на основе упражнений йоги. Идея в увеличении количества углекислого газа в организме для дальнейшего улучшения поступления кислорода.

Какие задачи решает?

- Снижение веса
- Ускорение процесса метаболизма
- Усиление лимфотока
- Общее омоложение организма
- Ускорение очистительных процессов

Что нужно делать?

Особое внимание уделяется диафрагмальному дыханию: полный выдох через рот, быстрый, полный и резкий вдох носом, чтобы легкие наполнились кислородом, резкий выдох ртом, задержка дыхания и полный вдох.

5. Дыхательная гимнастика Цзяньфэй

Что это?

Традиционная китайская система, проверенная на практике столетиями. Считается одним из самых эффективных способов похудеть за счет очистки организма от вредных веществ.

Какие задачи решает?

- Улучшение метаболизма
- Улучшение газообмена в тканях
- Нормализация кислотно-щелочного баланса
- Укрепление иммунитета
- Снижение веса

Что нужно делать?

Всего 3 упражнения: «Волна», «Лягушка» и «Лотос». Например, последнее выполняют в позе лотоса, сложив руки на животе и закрыв глаза. В течение 5 минут нужно дышать концентрированно. Затем 5 минут – свободно и расслабленно. Еще 10 минут – в вашем обычном ритме.

Спасибо за участие надеемся наш мастер-класс был для вас полезен и информативен.