

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 комбинированного вида» г. Луга**

**Выступление на педагогическом совете
«Дыхательная гимнастика. Тренажёры для дыхательной гимнастики»**



Подготовила:

Воспитатель группы компенсирующей направленности

Семенова Алина Владимировна

г. Луга, 2022г

Выступление на педагогическом совете

«Дыхательная гимнастика. Тренажёры для дыхательной гимнастики»

Цель: Познакомить воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста с помощью тренажеров.

Задачи:

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

Оборудование: видеотрекеры с использованием дыхательных тренажеров, дыхательные тренажёры (приобретенные, изготовленные своими руками).

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам ознакомиться и самим научиться дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми. Но для начала я хочу погрузить вас в теоретическую часть сегодняшней темы.

Александровна Николаевна Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Дыхательная гимнастика – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой.

Все клетки организма насыщаются кислородом, улучшаются обменные процессы, все органы начинают полноценно работать.

Ребёнок становится менее подверженным респираторным заболеваниям: болезнь быстрее проходит, снижается вероятность развития осложнений.

Причиной многих проблем с детским здоровьем и самочувствием часто бывает неправильное дыхание.

Ключевая цель дыхательной гимнастики — научить дошкольника правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье. Лёгкие должны максимально наполняться в процессе вдоха, грудная клетка — расширяться. При выдохе крайне важно, чтобы высвободился весь воздух, в противном случае оставшийся будет ограничивать поступление нового в необходимом объёме.

Управляя своим дыханием, дети учатся управлять собой

А теперь предлагаю посмотреть видеофрагменты, как работают над дыханием дети нашей группы.

И предлагаю попробовать вам!

В конце нашей встречи хочу раздать небольшие памятки и подсказки по проведению дыхательных упражнений по разным возрастным группам.

Памятка для педагогов

Правила выполнения дыхательной гимнастики в ДОУ

Проведение с дошкольниками дыхательной гимнастики имеет определённые нюансы:

- Воздух в помещении обязательно должен быть свежим, но не холодным.
- Очень полезно делать гимнастику на улице. Помимо специальных игровых упражнений, хорошо просто предложить детям вдохнуть полной грудью свежий аромат природы (например, после дождя), обратить внимание, как чудесно пахнут цветы на клумбе и пр. Это не только укрепит дыхательные органы, но и обогатит детские представления об окружающем мире. А после прогулки в холодную погоду можно интенсивно подуть на свои ладошки, чтобы согреть их (это тоже полезное дыхательное упражнение).
- Любое упражнение по продолжительности не должно длиться более 3 минут.
- Мышцы тела ребёнка не должны быть напряжены.
- Если у малыша насморк, перед гимнастикой следует очистить носовые ходы.
- Упражнения непременно должны быть регулярными, поскольку оздоровительный эффект наблюдается после длительного курса.
- Если у какого-то ребёнка плохое настроение, и он не расположен к занятиям, то нельзя заставлять его тренироваться. Пользы это не принесёт, ведь важен позитивный настрой. Воспитатель должен проявить фантазию, чтобы малыш сам захотел включиться в деятельность.
- Гимнастику нельзя выполнять сразу после приёма пищи, это чревато тошнотой и даже рвотой. Нужно выдержать паузу не менее получаса. Запрещено делать упражнения и на голодный желудок — у ребёнка может просто закружиться голова.
- В процессе выполнения гимнастики нужно следить за состоянием дошкольников. Если кто-то побледнел либо покраснел, прикрыл глаза, стал часто дышать, то нужно сразу предложить этому ребёнку отдохнуть.

Первая и вторая младшие группы

В раннем и младшем дошкольном звене все упражнения исключительно игровые:

- ✚ **«Пузырики».** Воспитанники вдыхают воздух через нос, а после надувают щёчки (словно пузырьки) и делают выдох.
- ✚ **«Насосы».** На вдохе малыши приседают, а на выдохе возвращаются в исходное положение.
- ✚ **«Рубим дрова».** И. п. — стоя. На вдохе руки поднимаются, а на выдохе — вытягиваются вперёд, как будто дети рубят дрова.
- ✚ **«Трубочка».** И. п. — стоя либо сидя, ручки сложены в виде трубочки у рта. Малыши глубоко вдыхают воздух, а когда выдыхают, громко говорят «п-ф-ф».
- ✚ **«Паровозик».** Дошкольники ходят по групповой комнате друг за дружкой и имитируют движения колёс паровоза. На выходе нужно ритмично приговаривать «чух-чух».
- ✚ Дети лежат на ковре, у каждого на животе находится мягкая игрушка. Её нужно покатавать на «воздушном шарике»: на вдохе животик с игрушкой поднимается, а на выдохе опускается.
- ✚ **«Часы».** И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Воспитанники делают махи руками, приговаривая «тик-так».
- ✚ **«Петушки».** И. п. — стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. На вдохе малыши поднимают руки в стороны, а на выдохе хлопают себя по бёдрам с криком «ку-ка-ре-ку».
- ✚ **«Сердитый и довольный ёжик».** Дошкольники низко наклоняются, опускают голову, обхватывают тело руками и вместе с выдохом говорят «п-ф-ф» (сердитый ёжик). Затем это же упражнение сопровождается звуком «ф-р-р» (довольный ёжик).
- ✚ **«Лягушонок».** На вдохе малыши приседают, а вместе с выдохом выпрыгивают вверх. При приземлении нужно сказать «ква-ква».
- ✚ **«Заблудились в лесу».** Воспитатель просит дошкольников представить, что они оказались в лесу. Необходимо вдохнуть, а на выдохе произнести «ау». Каждый раз меняется громкость или интонация (ребята повторяют за педагогом), слова сопровождаются поворотом влево или вправо.
- ✚ **«Весёлая пчела».** На выходе малыши жужжат, как пчёлки («з-з-з»). Каждый раз взгляд направляется на разную часть тела (нос, руку, ногу — туда села пчела).
- ✚ **«Листопад».** На ладонках у воспитанников листочки из тонкой бумаги. Нужно устроить листопад — сдуть их.
- ✚ **«Снегопад».** Аналогичное упражнение с ватными «снежками».
- ✚ **«Кораблик».** В тазике с водой находится бумажный кораблик. Ребёнок должен глубоко вдохнуть, а затем плавно и долго дуть на кораблик, чтобы он поплыл.
- ✚ **«Ледоход».** На макет речки (из синего картона) помещаются кусочки пенопласта («льдинки»). Педагог показывает кораблик: он не может проплыть по реке. Задача малышей — подуть и разогнать льдинки.

Каждое упражнение повторяется 5–6 раз.

Малыши с удовольствием будут дуть на кораблики, находящиеся в воде

Всегда с радостью малыши воспринимают дыхательную гимнастику со стихотворным сопровождением. Она также подразумевает перевоплощение в какой-то предмет или объект.

Средняя группа

С ребятами 4–5 лет проводятся следующие дыхательные упражнения:

- ✚ **«Воздушный шар».** И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Воспитатель просит ребят понаблюдать за своим животом, как он попеременно то поднимается, то опускается. Дети оценивают, насколько высоко и быстро поднимается живот.
- ✚ **«Огнедышащий дракон».** Дети закрывают любую ноздрю, через другую медленно вытягивают воздух. Выдыхается он уже через другую ноздрю.
- ✚ **«Трубочка».** Ребята вытягивают губы трубочкой и резко вдыхают много воздуха. Затем нужно задержать дыхание и выдохнуть уже через нос, подняв голову вверх.
- ✚ **«Мыльные пузыри».** Медленный вдох выполняется с поднятой головой, а выдох — с опущенной.
- ✚ **«Ёжик».** При каждом повороте головы вправо или влево ребята быстро и с шумом вдыхают и выдыхают воздух, напрягая мышцы носоглотки.
- ✚ **«Ушки».** Дошкольники покачивают головой влево-вправо. При вдохе нужно стараться дотронуться головой до плеча, плечи при этом остаются неподвижными.
- ✚ **«Ныряльщики за жемчужом».** Воспитатель сообщает детям, что на дне моря лежит красивая жемчужина, а добыть её смогут те, кто сможет надолго задержать дыхание. Дошкольники в положении стоя делают 2 глубоких вдоха и выдоха, после третьего вдоха зажимают пальчиками нос (рот при этом закрыт) и приседают. Когда появится желание вдохнуть воздух, нужно встать и разжать нос.
- ✚ **«Партизаны».** И. п. — стоя, в руки можно взять палку («ружьё»). Далее следует ходьба с высоким подниманием коленей. На 2 шага дети вдыхают, а на 6–8 шагов — медленно выдыхают, произнося слово «ти-ш-ш-е».
- ✚ **«Варим кашу».** Ребята сидят в кругу. Педагог предлагает им сварить кашу. Распределяются роли — необходимые продукты. Дети заходят в круг («горшочек»). Кашка начинает вариться: малыши выпячивают животы, громко вдыхают и на выдохе медленно говорят «ш-ш-ш». Затем «прибавляется» огонь, и дошкольники уже в быстром темпе произносят на выдохе «ш-ш-ш».
- ✚ На столике лежат бумажные бабочки. Два-три ребёнка меряются силами — выясняют, кто сильнее дунет на бабочку, чтобы она улетела дальше других.
- ✚ **«Воздушный футбол».** Дети играют парами: поочередно дуют через соломинку на ватный шарик. Цель — загнать его в ворота противника.
- ✚ **«Чей карандаш быстрее?».** Суть игры — дуть на карандаш (имеющий гладкую поверхность), чтобы он покатился на другой край стола. Играть могут 2 ребёнка — они сидят один напротив другого и перекатывают предмет друг другу. А можно организовать соревнование и дуть параллельно на 2 карандаша.

В средней группе дети способны выполнять упражнения в парах, игры приобретают соревновательный характер.

Старшая и подготовительная группы

Со старшими дошкольниками проводятся такие упражнения:

- ✚ **«Качалка».** Дети, сидя на стуле (руки на коленках), раскачиваются из стороны в сторону, на выдохе произносят «о-о-ох».
- ✚ **«Достань до пола».** Из положения (руки вытянуты вперёд) стоя дети наклоняются. Следует сделать медленный вдох и прикоснуться руками к полу. При этом на выдохе произносится «ха-а-а».
- ✚ **Прыжки.** Дети подпрыгивают на двух ногах, сопровождая каждый прыжок выкриком «ха» на выдохе. Дыхание при этом должно быть ровным. Несколько прыжков чередуются с ходьбой на месте.
- ✚ **«Задуй свечу».** И. п. — сидя. Педагог просит дошкольников представить перед собой одну большую горящую свечу и погасить её коротким резким выдохом. Затем нужно вообразить 3 небольших свечи и задуть их тремя короткими выдохами.
- ✚ У каждого воспитанника в руках узкая бумажная ленточка. На выдохе нужно поднести её ко рту и чуть наклониться.
- ✚ **«Роза и одуванчик».** И. п. — стоя. Воспитатель просит ребят представить, что они вдыхают аромат розы — они должны сделать глубокий вдох носом. Потом дети воображают, что они дуют на одуванчик — делается мощный выдох ртом.
- ✚ **«Хомячок».** Дошкольники изображают хомячков — надувают щёчки и ходят по комнате примерно 10 секунд. Затем следует хлопнуть себя по щекам — выпустить воздух, расслабиться. После этого быстро подышать носом, словно вынюхивая запах еды.
- ✚ **«Комарики».** Ребята резко ударяют себя по спине, обхватывая руками тело (словно образуя петлю), при этом выполняется резкий выдох ртом.
- ✚ **«Лесная азбука».** В группу приходит старичок-лесовичок (игрушка) и предлагает освоить «лесную азбуку». Нужно топтать ногами и на выдохе говорить «у-у-у» (это по лесу идёт недобрый человек), хлопать себя руками по бёдрам и говорить «а-у-у-у» (путник заблудился, кругом трещат сучья), хлопать в ладоши и произносить «ы-ы-ы» (это значит, нужно всем собраться на поляне)

**Фотоотчет о выступлении на педагогическом совете по теме
«Дыхательная гимнастика. Тренажёры для дыхательной гимнастики»**



Показ отрывков с занятий, режимных моментов, использования дыхательных упражнений



Воспитатель Кулигина Т. М. проверяет объем вдыхаемого воздуха на тренажере ReSpiVol



Педагоги рассматривают и пробуют различные тренажёры для дыхательной гимнастики