

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

**Мастер-класс для родителей (законных представителей)
«Дыхательная гимнастика как средство укрепления и сохранения
здоровья»**



Подготовила:

Воспитатель группы компенсирующей направленности

Семенова Алина Владимировна

г. Луга, 2021г

**Мастер-класс для родителей (законных представителей)
«Дыхательная гимнастика как средство укрепления и сохранения
здоровья»**

Цель:

- познакомить родителей (законных представителей) с нетрадиционными способами здоровьесберегающих технологий: «Дыхательная гимнастика»;
- рассказать о ее пользе для дошкольников;
- изготовить атрибуты для дыхательной гимнастики своими руками.

Задачи:

- использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в условия семьи;
- показать значение дыхательной гимнастики, как одно из способов профилактики заболеваний и коррекции произношения звуков.

Материалы для работы: Цветная бумага трех цветов, клей, ножницы, карандаши, двухсторонний скотч, трубочки для напитков, фломастеры.

Ход мероприятия:

I. Теоретическая часть

Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности организма. Дыхание у детей поверхностное, учащённое. Следует учить детей дышать правильно, особенно в процессе речи. Источником образования звуков речи является воздушная струя, выходящая из легких через гортань, глотку, полость рта или носа наружу.

Правильное дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания нормальной громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

Дети, имеющие ослабленный вдох и выдох, как правило, говорят тихо и затрудняются в произнесении длинных фраз. При нерациональном расходовании воздуха нарушается плавность речи, так как дети на середине фразы вынуждены добирать воздух. Часто такие дети не договаривают слова и нередко в конце фразы произносят их шепотом. Иногда, чтобы закончить длинную фразу, они вынуждены говорить на вдохе, отчего речь становится нечеткой, судорожной, с захлебыванием, появляются запинки. Укороченный выдох вынуждает говорить фразы в ускоренном темпе, без соблюдения логических пауз.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом – дыхательная гимнастика. Я вас призываю помочь нашим детям!

Основу гимнастических комплексов составляют упражнения, компонентами которых являются:

- глубокое дыхание;
- искусственное затруднение дыхания;
- задержка дыхания;
- замедление дыхания;
- поверхностное дыхание.

Дыхательные упражнения бывают:

- статическими (которые выполняются в состоянии покоя);
- динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения);
- специальными (т. е. дренажными – которые показаны при определённых заболеваниях).

Цель проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками — это, прежде всего, укрепление их здоровья. **Значение** такой гимнастики для общего физического развития дошколят велико, ведь:

- упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;

- упражнения учат ребятшек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;
- правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
- дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

Дыхательную гимнастику полезно выполнять, прежде всего, дошкольникам, которые часто болеют простудными заболеваниями, бронхитами и бронхиальной астмой. У детей, страдающими заболеваниями органов дыхания, выполнение дыхательных упражнений значительно облегчает болезнь, сокращает её длительность и уменьшает возможность развития осложнений. В этом случае дыхательная гимнастика играет роль дополнения к традиционному лечению (медикаментозному и физиотерапевтическому).

II. Практическая часть

Хочу вас познакомить и обучить некоторым игровым приёмам дыхательной гимнастики.

Воспитатель показывает имеющиеся тренажеры для развития воздушной струи, и предлагает родителям (законным представителям) поиграть в них вместе с детьми.

Наиболее интересно проводить с ребенком упражнения на развитие дыхания с теми игрушками, которые он сделал вместе с мамой и папой. Совместное творчество подарит незабываемые часы общения с ребенком. В результате своего труда, игрушка для малыша становится особенно родной и близкой.

Сегодня я предлагаю вам сделать развивающую игрушку, простую в изготовлении и значимую в развитии ребенка.

III. Изготовление тренажера

В презентации показано поэтапное изготовление развивающей игрушки на развитие воздушной струи.

IV. Заключительная часть

Уважаемые родители, я благодарю вас за внимание и усердие, надеюсь, что мастер – класс был для вас информативен, полезен и интересен. Я подготовила для вас памятки по проведению дыхательной гимнастики.

В завершении мастер-класса родителям (законным представителям) раздаются памятки.