

Мастер-класс для родителей «Дыхательная гимнастика как средство укрепления и сохранения здоровья»

Подготовила:

Семенова Алина Владимировна

Воспитатель группы компенсирующей направленности

Цель:

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

Материалы для работы:

- ▶ Цветная бумага трех цветов, клей, ножницы, карандаши, двухсторонний скотч, трубочки для напитков, фломастеры.



Дыхательная гимнастика

- ▶ Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребёнка. Она служит для развития у ребёнка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, развития речи, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.



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.

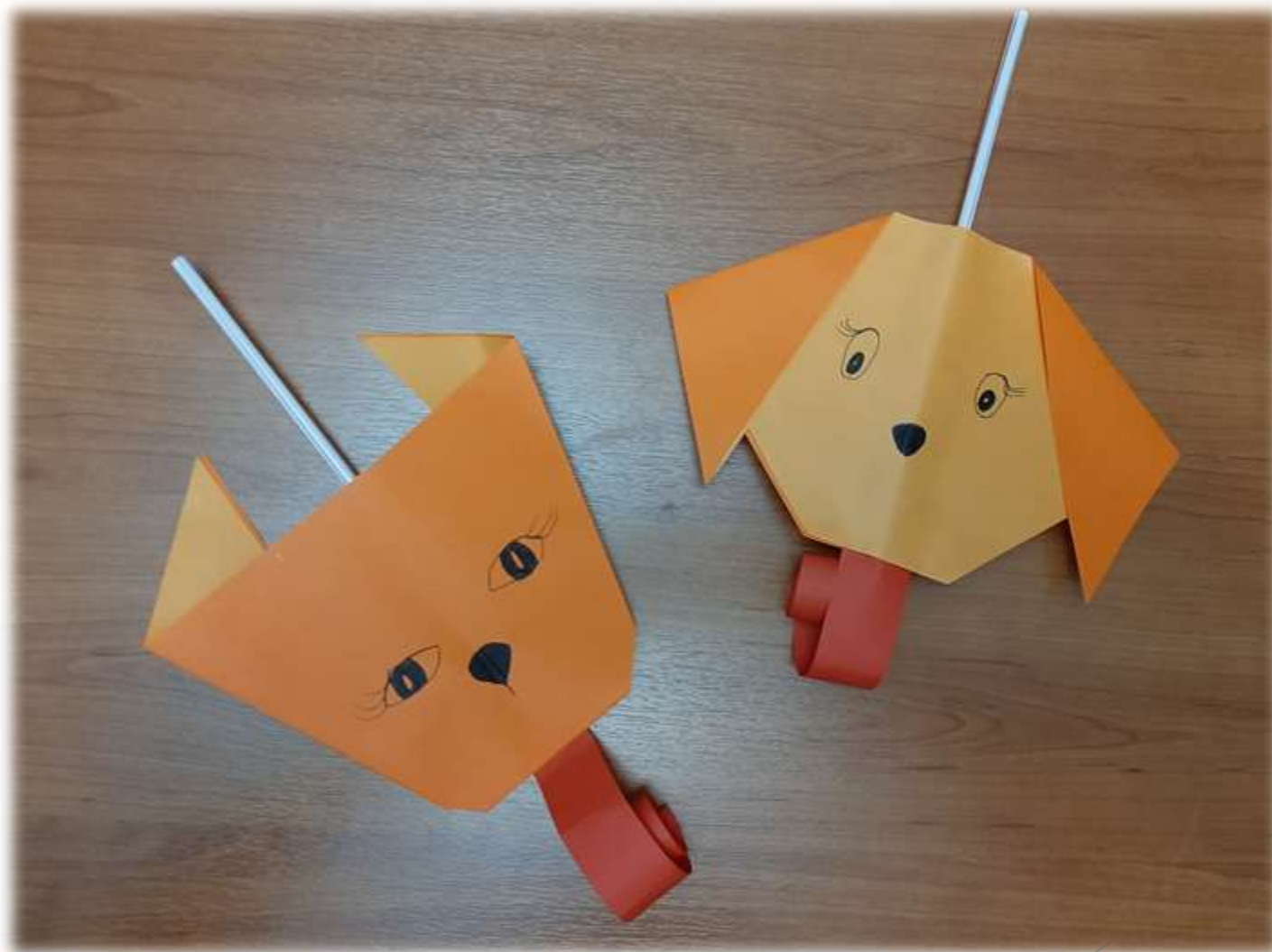




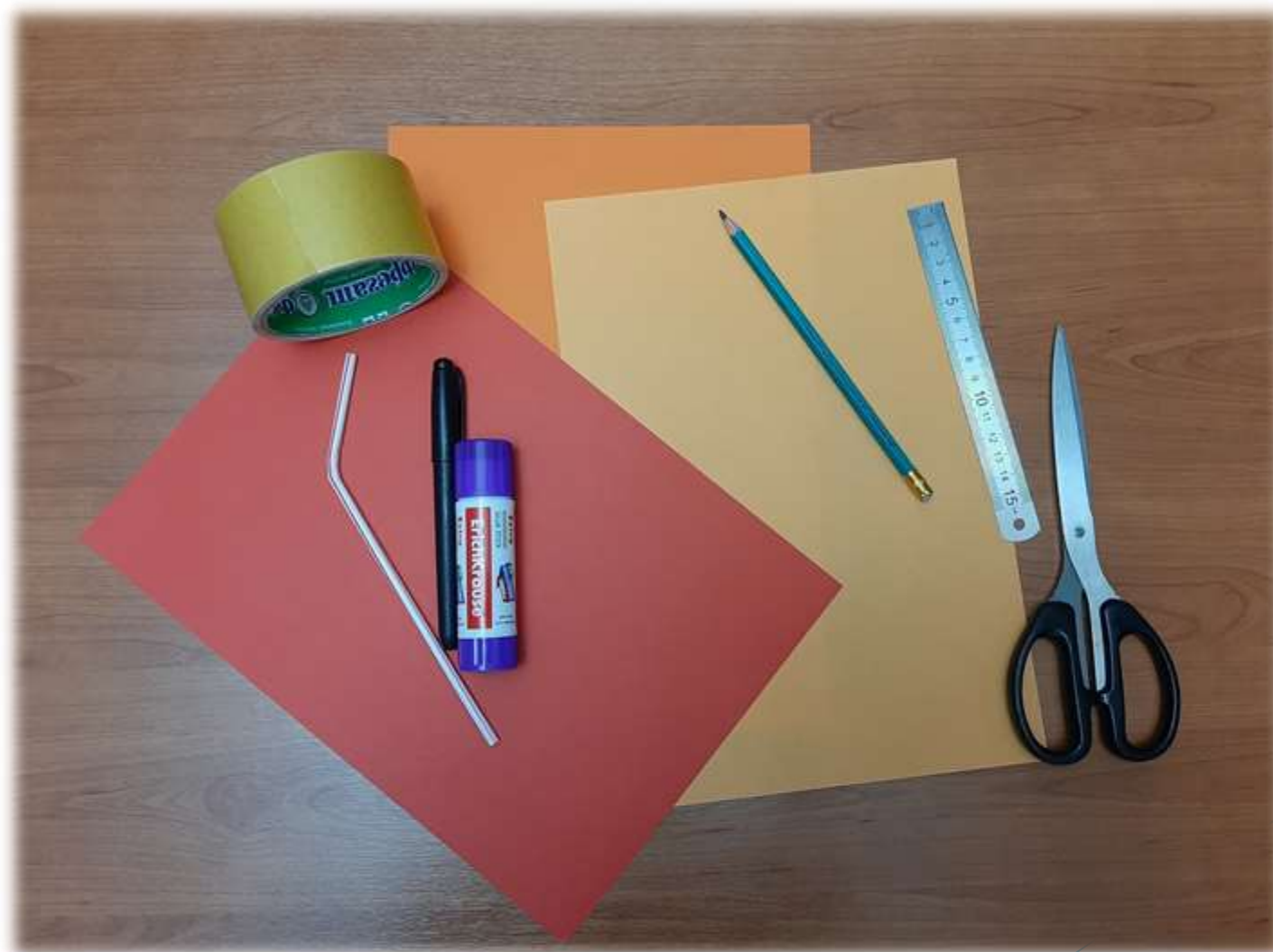
- ▶ В группе создана большая база дыхательных тренажеров.



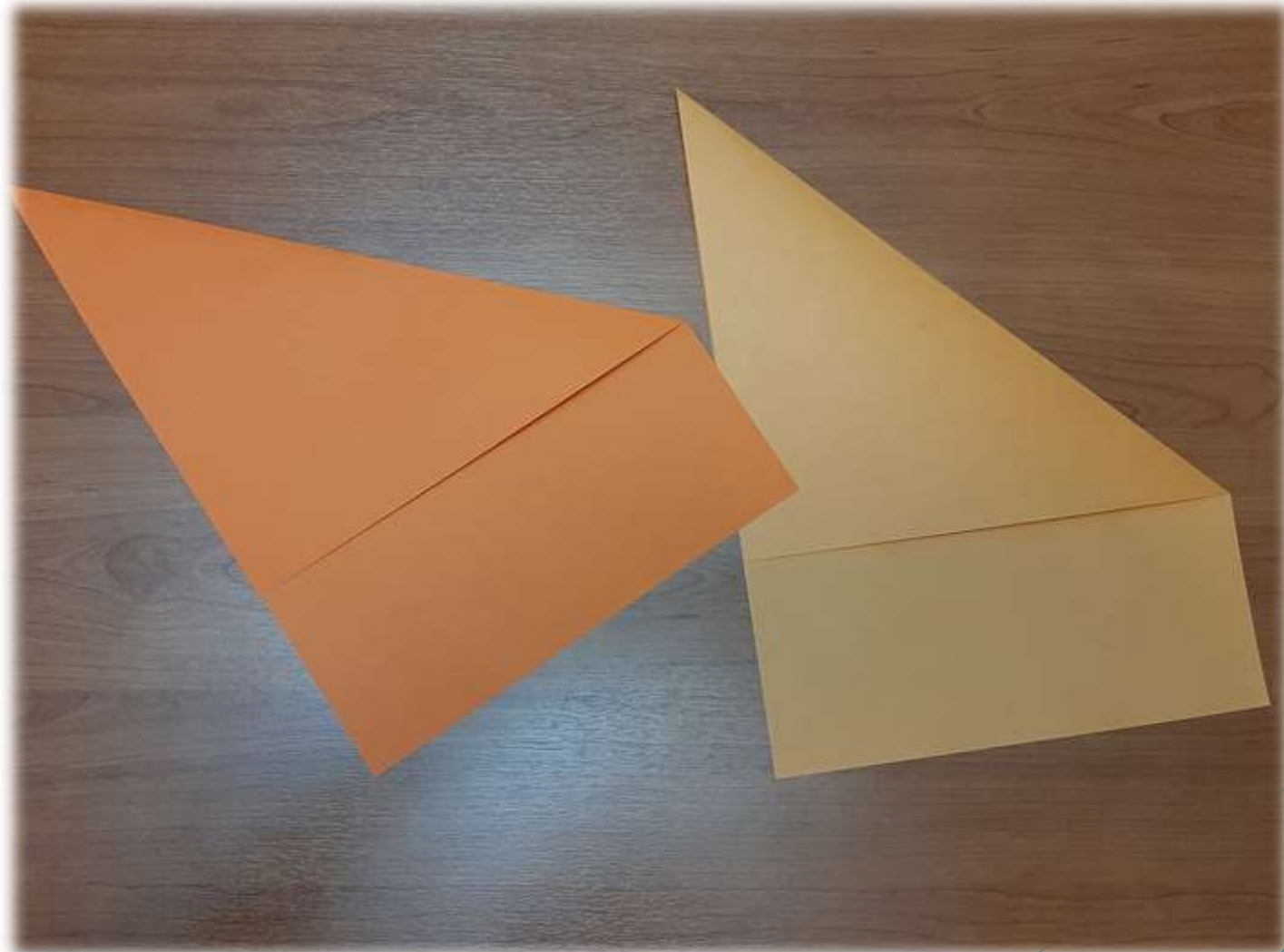
Изготовление тренажеров для развития дыхания «Котик» и «Собачка»



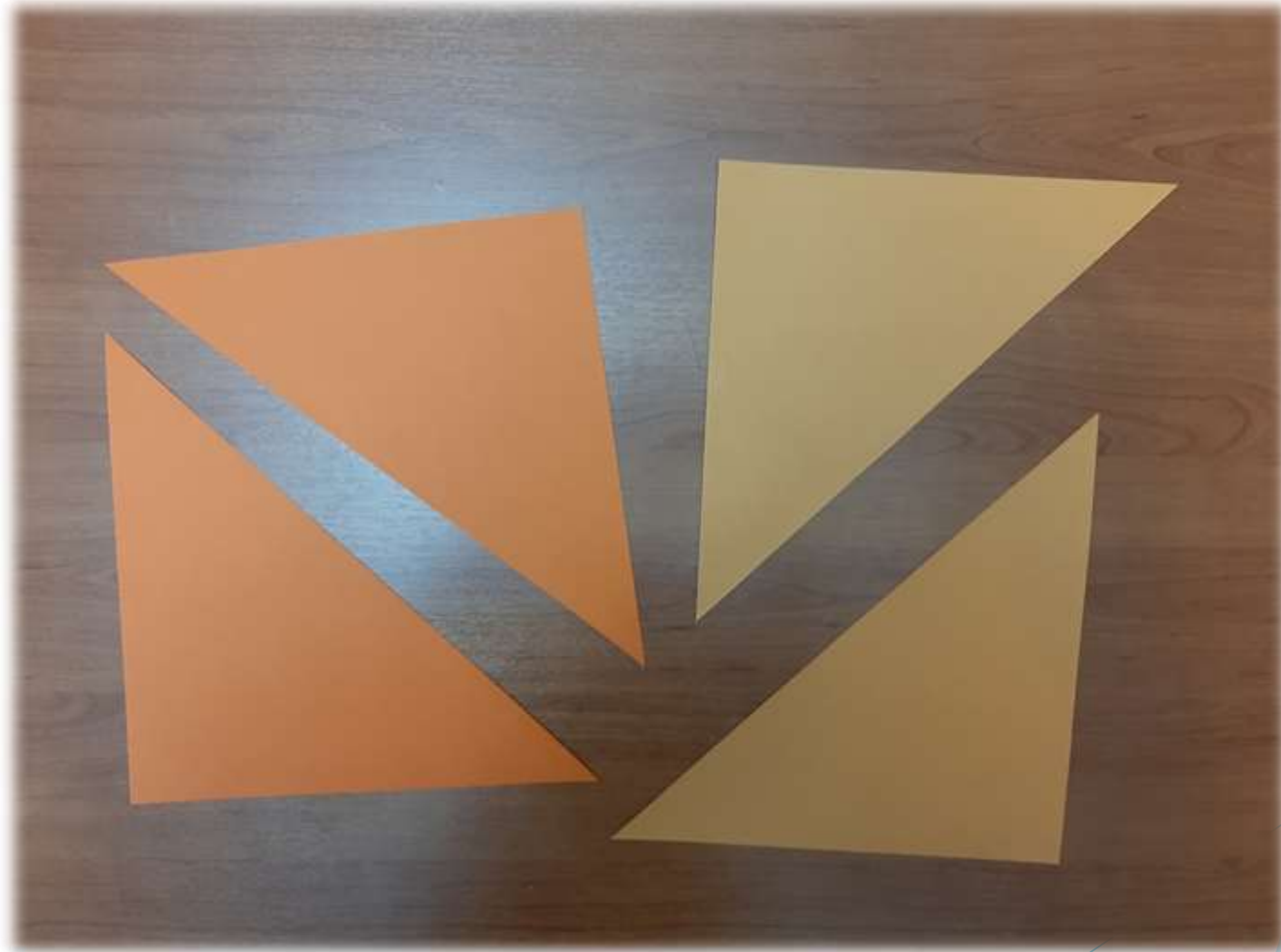
Возьмите необходимые принадлежности



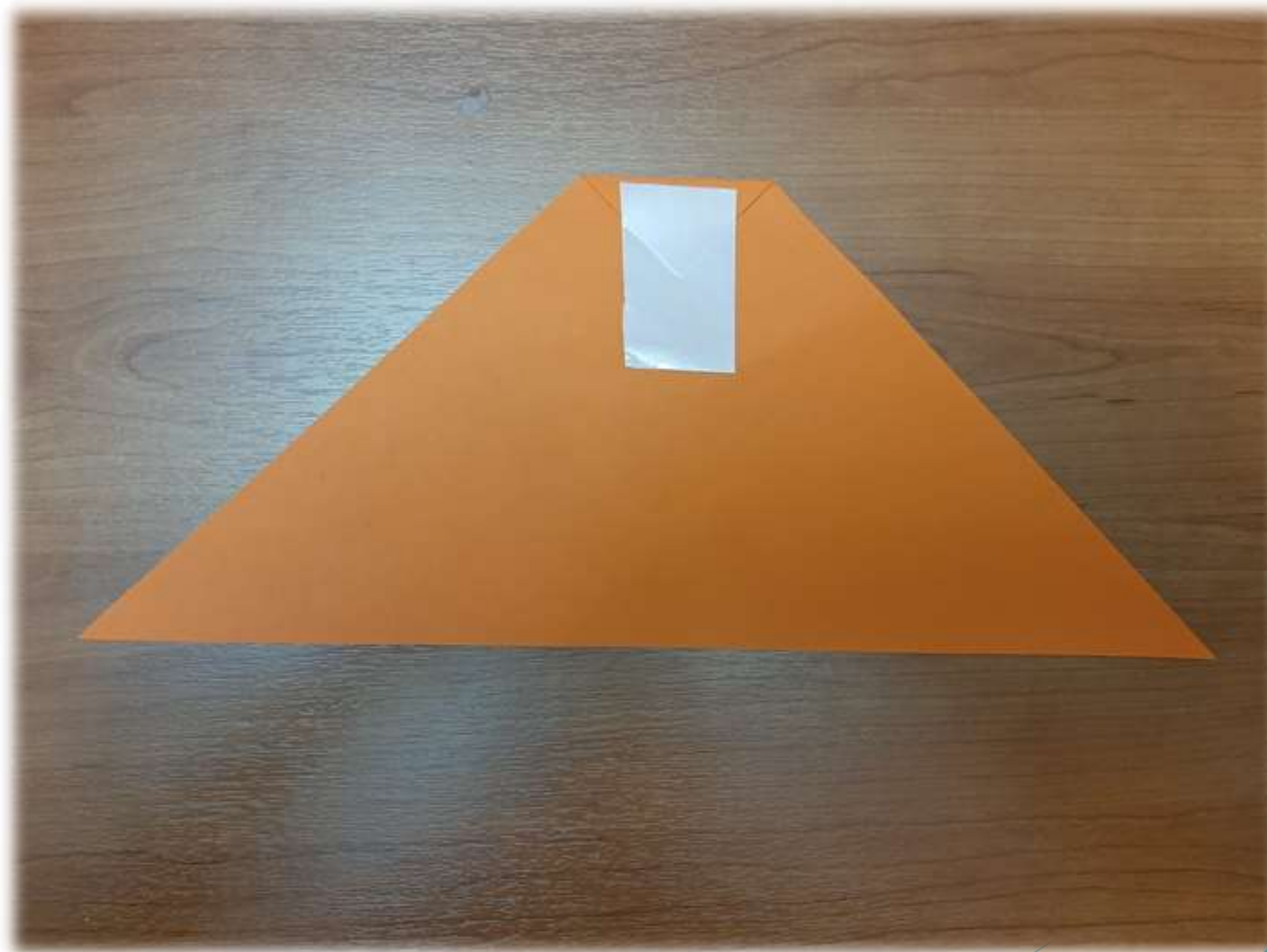
1. Сложить прямоугольники по диагонали



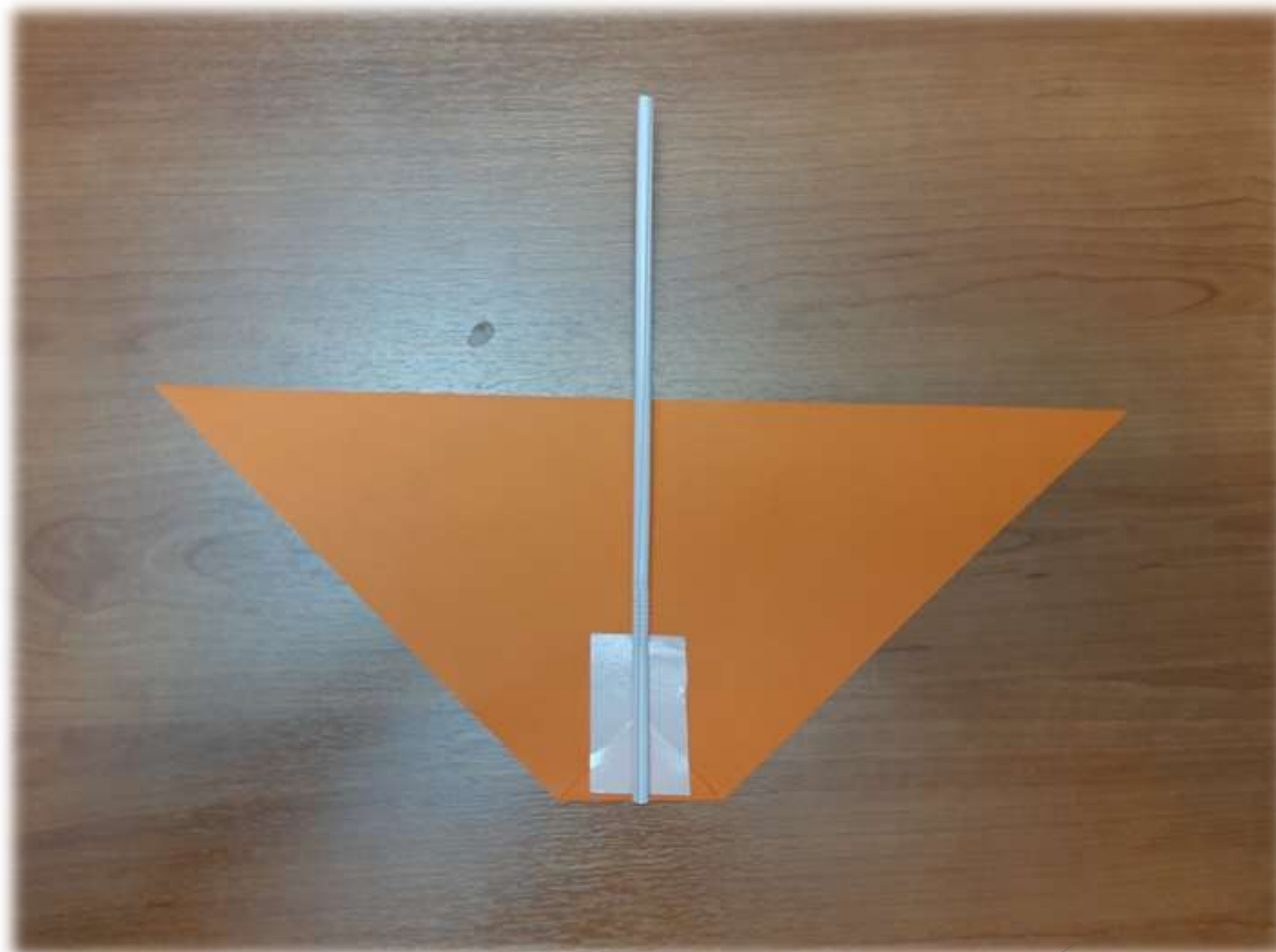
2. Вырезать из прямоугольников по 2 треугольника по линиям



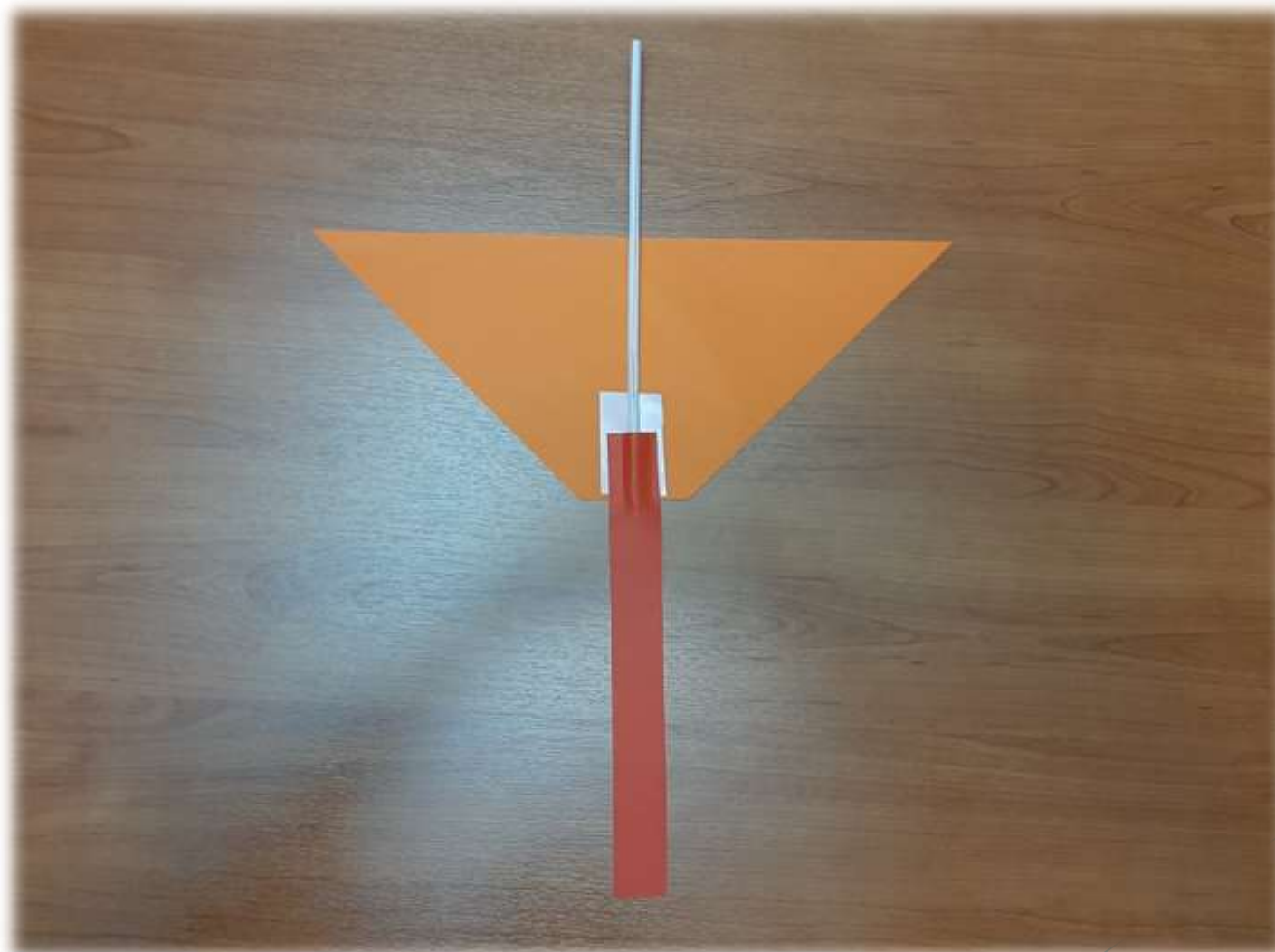
3. Загнуть вершину треугольника и приклеить к нему двухсторонний скотч



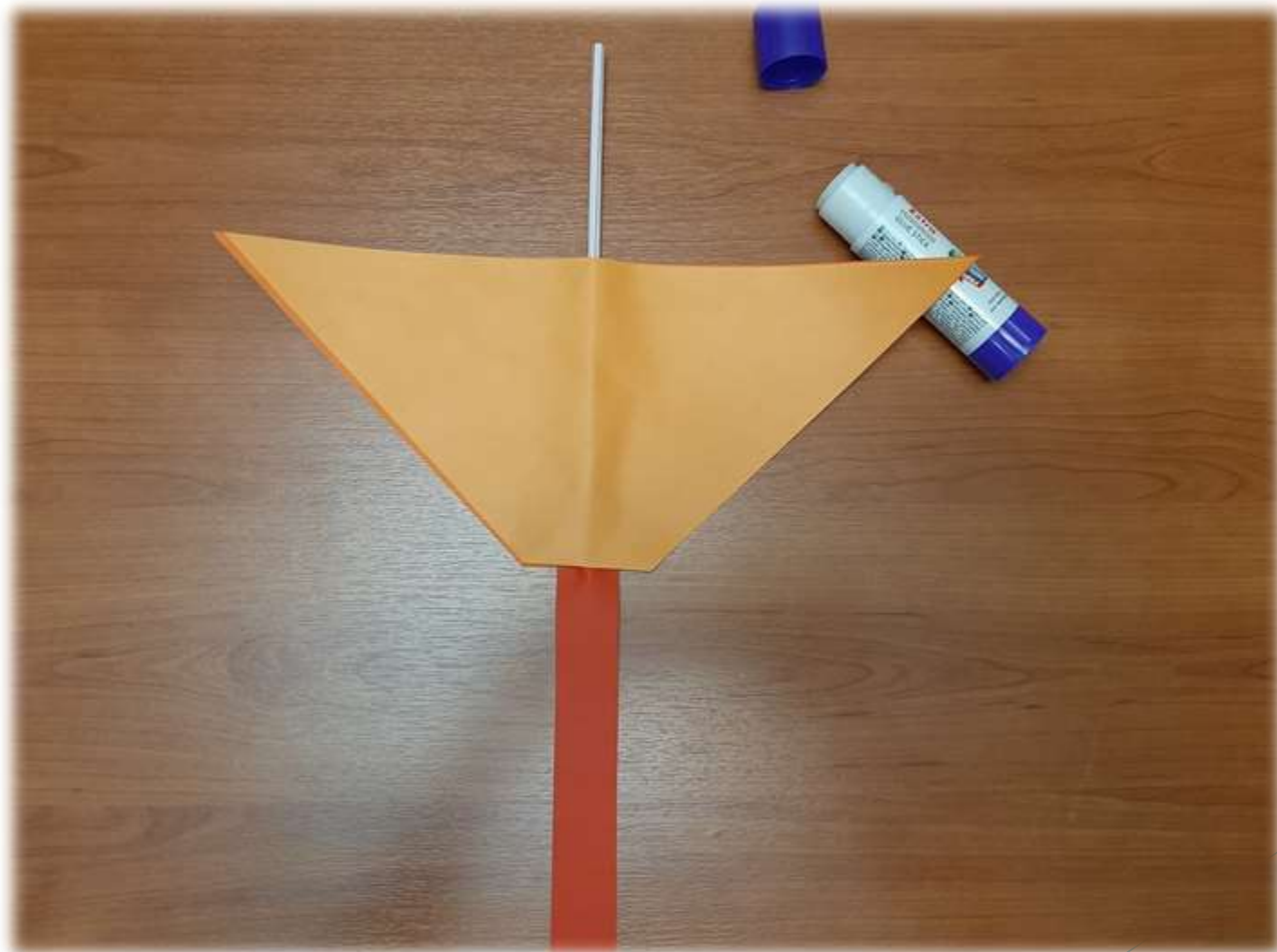
4. Приклеить коктейльную трубочку



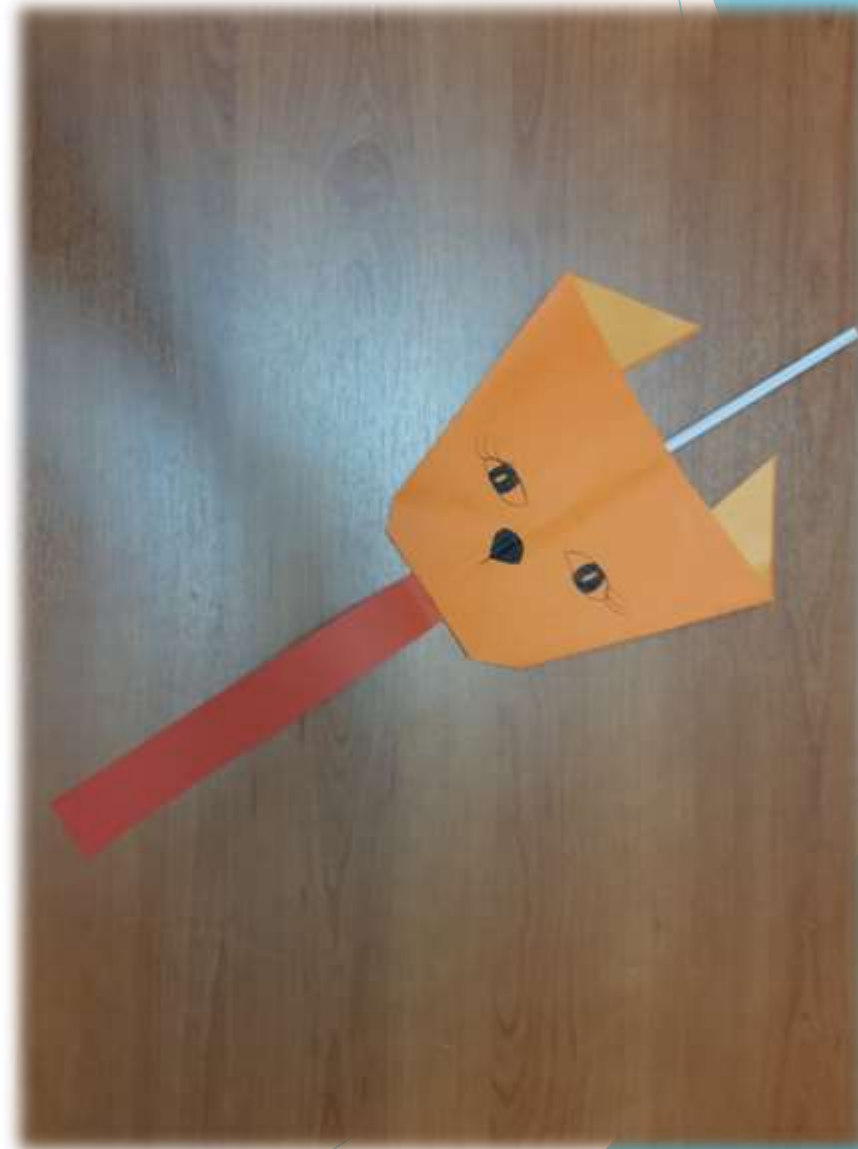
5. Полоску красного цвета - язык, приклеить к основе



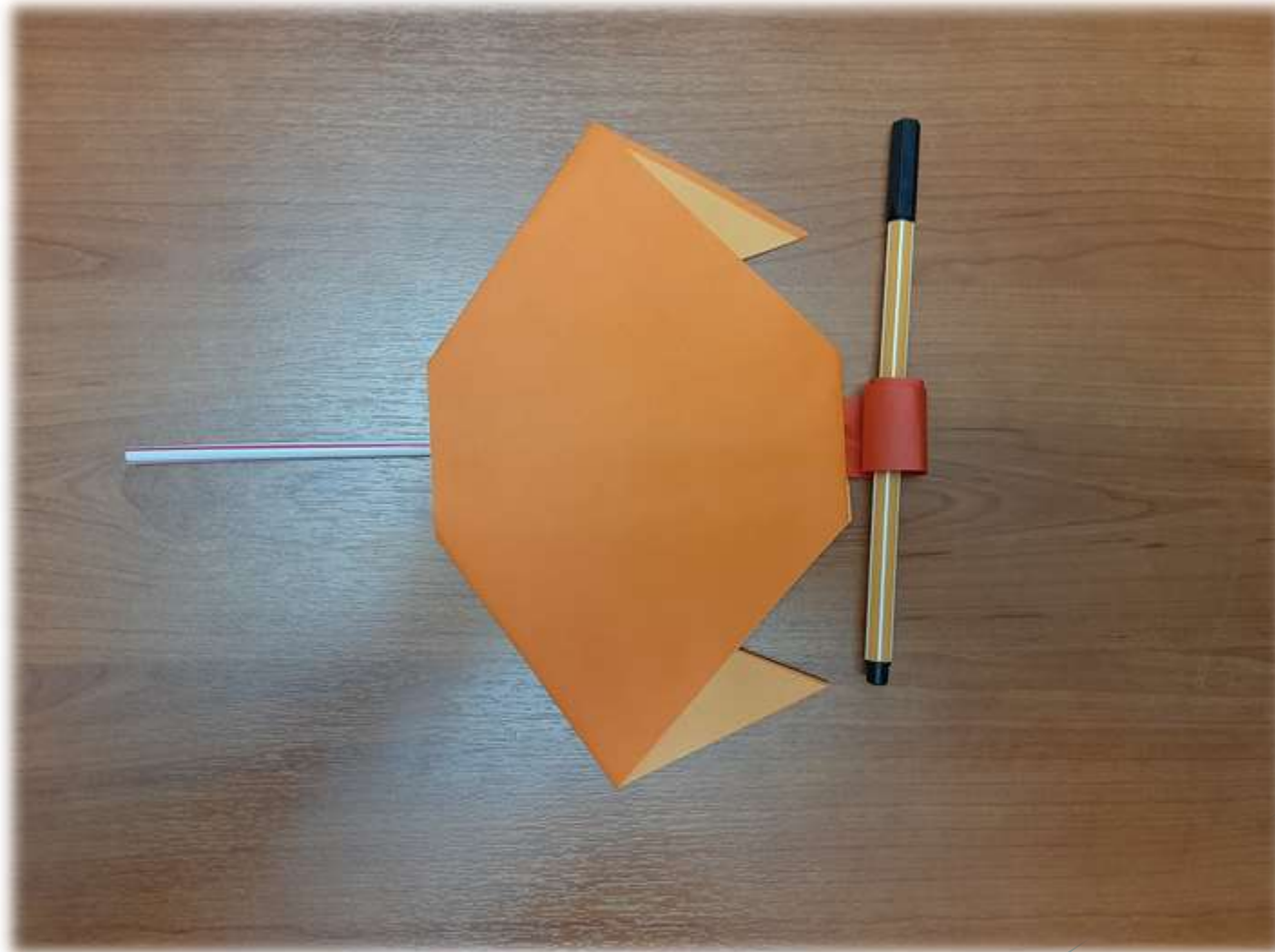
6. Приклеить сверху треугольник другого цвета



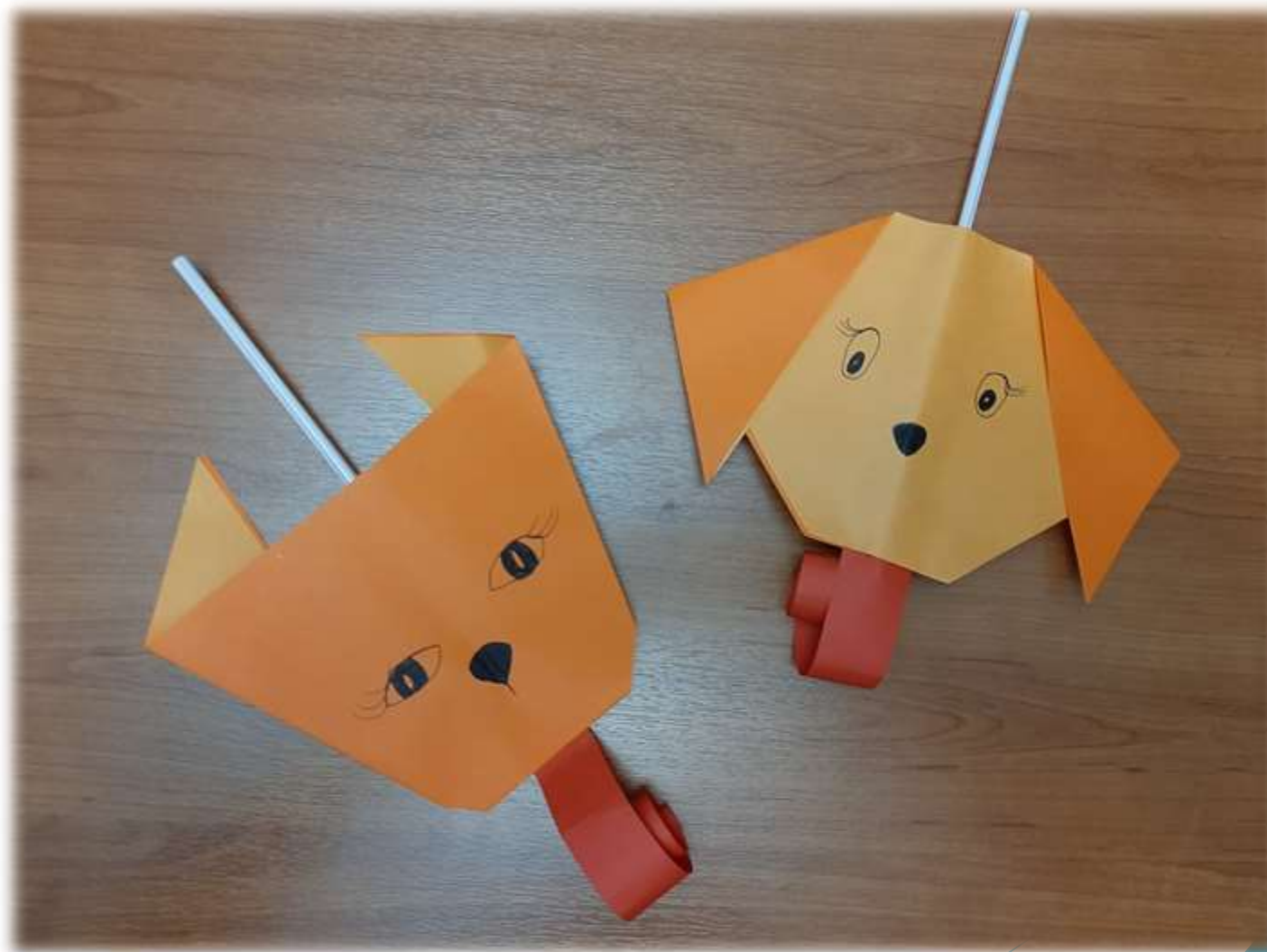
7. Загнуть уголки - ушки, нарисовать глаза и нос



8. Перевернуть и закрутить язык в рулон



9. Игрушка - тренажер готова!



Дыхание - основа жизни.
Правильное дыхание - основа здоровья и
долголетия. (с)

