

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 275»

Семинар-практикум для воспитателей на тему «Проведение
дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста».

Насонова Н.А

Барнаул 2022

Цель: Познакомить воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста. Обучение приёмам проведения дыхательной гимнастики.

Задачи:

1. Использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с детьми дошкольного возраста.
2. Показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний и коррекции произношения свистящих, шипящих звуков, звука Р.

Оборудование: пластиковые стаканы с водой, трубочки для коктейля, цветные карандаши, вата, кубики, вертушки, свистки, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки, деревянные катушки из-под ниток.

План проведения :

Теоретическая часть

1. **Дыхательная гимнастика**, как форма оздоровительной и коррекционной работы с детьми дошкольного возраста.
2. Физиологические особенности **дыхания**.

Практическая часть

3. **Дыхательные упражнения с детьми дошкольного возраста.**
Особенности проведения дыхательной гимнастики.

4. Заключение.

Уважаемые коллеги, сегодня на **семинаре-практикуме** я предлагаю вам ознакомиться и самим научиться **дыхательным упражнениям**, чтобы в дальнейшем использовать эти знания в работе с детьми. Но для начала немного теории.

Речевое **дыхание** отличается от обычного **дыхания**. Речевое **дыхание** – это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом – **дыхательная гимнастика**. **Дыхательная гимнастика** помогает в коррекционной работе с **детьми заикающимися**, с ОНР, другими речевыми расстройствами. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений. Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать (*показать ребенку, как поднимается животик*), т.к. говорим мы с вами на выдохе. Цель этих упражнений – увеличить объём **дыхания** и нормализовать их ритм.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы можете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: **«Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос»**. Я предлагаю вам самим проделать это, на первый взгляд простое упражнение. (*воспитатели повторяют это упражнение 4-5 раз*). Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. (*педагоги проделывают и это упражнение*). Используются

упражнения с сопротивлением, когда воспитатель кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течении 1-2 сек. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха. Давайте и мы с вами попробуем это на себе, что бы в последствии научить детей. (**воспитатели** проделывают упражнение задержки **дыхания**).

Дыхательные упражнения делятся на :

- вызывающие длительный направленный выдох (игры типа вертушки, мельницы, предметы на воде,
- игры на поддувание (ребенок поддувает на легкие предметы – вату, бумажку, легкие шарик,
- игры на развитие физического **дыхания** (надувает шарики, пускает мыльные пузыри,
- упражнения на развитие речевого **дыхания** (вдох и выдох через рот и нос,
- упражнения с проговариванием звуков.

Упражнения на развитие **дыхания** также можно объединять в комплексы, и использовать как весь комплекс, так и его часть.

Предлагаю вам ознакомиться с некоторыми упражнениями и попрактиковать их.

«ПЕТУШОК»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны - (*вдох*), а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

«НАСОСИК»

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся - выдох.

Можно выпрямляясь произносить - «с-с-с»

«ПАРОВОЗИК»

Едет, едет паровоз

Деток в садик он привёз.

Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки.

Делая соответствующие движения дети приговаривают «чух-чух-чух».

Упражнение **выполняется 20-30 сек.**

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле. С некоторыми из них я вас сейчас познакомлю и расскажу об особенностях их выполнения.

«КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

«СНЕГОПАД»

Сделайте снежинки из ваты (*рыхлые комочки*). Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

«ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

«ПУЗЫРЬКИ»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным

упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

«ДУДОЧКА»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дует в них.

«ФОКУС»

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

«БАБОЧКА»

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

«ФУТБОЛ»

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик - это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

Прежде чем проводить дыхательную гимнастику со всеми детьми, следует ознакомиться с их медицинскими картами. Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

- Занятия можно выполнять ежедневно, но не более 3 – 6 минут, в зависимости от **возраста детей**, во избежание головокружений продолжительность упр. должна быть 3-4 раза. В комплекс с

артикуляционной **гимнастикой** должно быть включено 1 упражнение на **дыхание**.

• **Проводить** занятия необходимо в хорошо **проветриваемом помещении**,

• Обязательно до еды, можно во время утренней **гимнастики**.

• Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений. *(например - дуем сначала на гладкий карандаш, затем на ребристый)*

• **Вдыхать** воздух через нос и рот, выдох делать через рот.

• **Вдыхать легко и коротко**, а **выдыхать** длительно и экономно.

• В процессе речевого **дыхания** не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе.

• После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.

• Все упражнения выполнять в игровой форме.

• Сдувать предмет можно с ладони, со стола или с твердой поверхности – картонный цветок, или дуть на предмет, привязанный к ниточке.