**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад 19 с. Камбилеевское» МО – Пригородный район РСО-Алания**

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад №19**

**С.Камбилеевское\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Хаматова**

**МАСТЕР-КЛАСС**

**«Тренажеры для дыхательной гимнастики «Дышим правильно — болеем мало!»**

**Провела воспитатель: Дзигоева И.Т.**

**Сентябрь 2022г**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад 19 с. Камбилеевское» МО – Пригородный район РСО-Алания**

«Тренажеры для дыхательной гимнастики «Дышим правильно — болеем мало!»



**Подготовила воспитатель: Дзигоева И.Т.**

**Сентябрь 2022г**

**Заведующая МБДОУ**

**«Детский сад №19С.Камбилеевское\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Хаматова**

Мастер-класс для воспитателей «Тренажеры для дыхательной гимнастики

«Дышим правильно — болеем мало!»

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

**Задачи:** 1. Рассказать о необходимости регулярного проведения дыхательной гимнастики детей.

2. Учить применять тренажеры для дыхательной гимнастики.

3. Создать благоприятную атмосферу для педагогов посредством увлечения общим делом.

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам ознакомиться и самим научится 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. Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», «дыхание жизни» - вся наша планета дышит, развивается как живой организм. А поможет управлять этим процессом – дыхательная гимнастика.

**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».**

В первую очередь, занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний. 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.  
Существует очень много интересных упражнений (комплексы дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей дошкольного возраста, которые обязательно включаются **в различные виды детской деятельности:**деятельность по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения и как самостоятельные игры-упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажёрами.                    Сегодня я хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики.Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным или музыкальным сопровождениям.

**Цель упражнений с тренажёром** - укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.

**Заведующая МБДОУ**

**«Детский сад №19 С.Камбилеевское \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Хаматова**

**«Времена года»**  ***(«Буря в бутылке»)***

В пластиковой бутылке проделываются дырочки. Внутрь насыпаются конфетти, мелко нарезанный пенопласт, вырезанные листья, бабочки, цветы. В отверстие в пробке вставляется дыхательная трубка. Начинает дуть тот, у кого содержимое бутылки соответствует ответу загадки. Эти бутылочки изготовлены родителями индивидуально на каждого ребенка. Бутылка объемом не больше, чем 0,5 литра, конфетти или пенопласт и трубочка.

**Цель:**развитие органов дыхания.

**«Бабочка».**

Бабочка-красавица  
На ладошку села.         
Ветерок дунул – она полетела        
Летела-летела и на цветочек села.

Выставить цветочную поляну. Задача ребенка – сдувать бумажную бабочку с ладошки. Желательно, чтобы она улетела на самый дальний цветок.

**«Хорошая погода».**

Небо хмурится с утра,  
Надо солнышку помочь.       
Ветерочком стану я,     
Уходите, тучи, прочь.

На столе приклеить солнце, закрыть его тучами из ваты (пенопласта). Дети разгоняют, раздувают тучи.

Уважаемые коллеги, 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**.

**Список использованной литературы:**

1. "Игры, которые лечат". .А.С. Галанов. - М., ТЦ "Сфера", 2009.

2. Горбатенко О. Ф. , Кардаильская Т. А. , Попова Г. П. "Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия". – Волгоград: Учитель, 2008 г.

3. Лавров Н. Н. "Дыхание по Стрельниковой". – Ростов-на-Дону. – Феникс. – 2003.

4. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике           / сост. Н. Ольшевская. – М.: АСТ; СПб.: Сова: Владимир.

5. Подольянская Е. И. "Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок". – Волгоград: Учитель, 2009 г.

* Социальная сеть работников образования
* maam.ru.

**Заведующая МБДОУ**

**«Детский сад №19 С.Камбилеевское \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Хаматова**







**Заведующая МБДОУ**

**«Детский сад №19 С.Камбилеевское \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Хаматова**





**Заведующая МБДОУ**

**«Детский сад №19 С.Камбилеевское \_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Хаматова**