Выступление на городском педагогическом сообществе по теме:

**«Проведение дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста»**

**Цель:** Познакомить инструкторов по физическому воспитанию с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста.

**Задачи:**   
- использовать приёмы проведения дыхательной гимнастики в работе с детьми;   
- показать значение дыхательной гимнастики, как одно из средств профилактики заболеваний.

**Оборудование:** столы, стулья, пластиковые стаканы с водой, трубочки для коктейля, цветные карандаши, сухие листья, вата, кубики, вертушки, свистки, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки.

**План проведения**

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам, ознакомиться и самим научится дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми. Начнем с самых маленьких детей. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождениям.

**«ЧАСИКИ»**   
Часики вперёд идут,   
За собою нас ведут.   
И.п.- стоя, ноги слегка расставить.   
1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)   
2- взмах руками назад «так» (выдох)   
**«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.   
**«ДЫХАНИЕ»**   
Тихо – тихо мы подышим,   
Сердце мы своё услышим.   
И.п. – стоя, руки опущены.   
1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт   
расширяться – прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).   
2 – плавный выдох через нос.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле.   
**«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 ребенку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно ее 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. Дуем в них.   
**«БАБОЧКА»**   
 Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела».   
**«СВЕЧА»**   
 Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.   
**«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».   
**«КТОСПРЯТАЛСЯ»**   
 На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.   
 Я познакомила вас с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать стихи.   
 Где же мы можем использовать дыхательную гимнастику? Да, в различных режимных моментах: как часть физкультурного занятия, в музыкальной образовательной деятельности, в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, в игровой деятельности и т. д.   
И в заключении я хочу вас информировать о том, что, 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! 

**Памятка по проведению дыхательной гимнастики**

1.Дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветриваемом помещении.   
2.Не рекомендуется проводить дыхательную гимнастику на сытый желудок.   
3.Сначала учим детей общим дыхательным упражнениям:   
-учим дышать при закрытом рте: тренируем носовой выдох.   
-затем тренируем ротовой выдох, закрывая при этом ноздри.   
4.Учим задерживать дыхание на 1-2 секунды.   
5.На следующем этапе учим направленной воздушной струе (помним, что воздух должен проходить по середине языка, щёки при этом не надуваются).   
6.При выполнении дыхательных упражнений не следует переутомлять ребёнка ( длительность выполнения упражнений не больше 5 минут), следите за тем, чтобы ребёнок не напрягал плечи, шею.   
7.Ребёнок должен быть в свободной одежде, не стесняющей движения.   
8.Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт, музыку.   
9.Дозируйте количество и темп проведения упражнений.   
10.Дыхательная гимнастика проводится с детьми в игровой   
форме.

Подготовила: Чернышова Е.В.

Инструктор по физической культуре ЛГ МАДОУ ДСОВ №5 «Дюймовочка»