Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 4 «Березка» п.г.т. Актюбинский Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан

**Выступление из педагогического опыта работы**

**Педагогическая мастерская**

**Тема: «Ял минутлары» (мастер-класс)**

Конференция работников дошкольного образования

в рамках августовского совещания работников образования

Азнакаевкого муниципального района 2015г.

Тема конференции: **«ФГОС дошкольного образования: нормативно – правового обеспечения, управление процессами введения стандартами и**

**разработки ООП ДО»**

 Воспитатель

 высшей кв.категории

 Левкина М.Е.

МБДОУ д/с №4 «Березка»

п.г.т. Актюбинский

Август,2015г.

Выступление из опыта работы: Педагогическая мастерская «Использования дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста, как система физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении»

Я, Левкина Марина Егоровна, работаю в МБДОУ детский сад комбинированного вида № 4 «Берёзка» п.г.т. Актюбинский и мне хотелось бы поделиться с вами опытом работы по теме: «Использования дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста, как система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении». Исследования, проведённые специалистами в последние годы, показывают, [что](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/4163-opyt-raboty-chto-i-kak-nuzhno-delat-dlya-razvitiya-lichnosti-detey-v-mladshey-gruppe-detskogo-sada-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html) практически здоровыми можно считать только от 10 до 17 % детей дошкольного возраста, остальное подавляющее большинство имеют заболевания, связанные с отклонениями дыхательной системы. Поэтому одним из важнейших элементов оздоровления дошкольников является обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья. В связи с этим, для оздоровления ребенка в нашем детском саду ведётся направление: использования дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста, как система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Сегодня я вас познакомлю с парадоксальной дыхательной гимнастикой, позволяющие приучать детей правильному носовому дыханию, которую создала А.Н. Стрельникова. Одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления дошкольников является во-первых то, что не требует высоких затрат и поэтому может применяться в любом дошкольном учреждении, а во-вторых, доступность средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателями и родителями с их детьми. Закаливающую носовую гимнастику можно делать сидя, стоя. Следует заниматься несколько раз в день по 2-3 минуты. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой доступна детям с 3-4 лет, но для лучшего эффекта следует начинать с 4 лет. Комплекс можно выполнять на утренней гимнастике, физкультурном занятии, на прогулках при температуре 10-12 градусов. Надо уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом. Все упражнения дыхательной гимнастики способствуют активизации поступления воздуха к внутренним органам и накоплению кислорода в тканевых клетках. Это, в свою очередь, приводит к тому, что стимулируются защитные функции организма и он оказывается способным самостоятельно справляться и бороться с патогенными микроорганизмами и заболеваниями. А.Н. Стрельникова подчеркивала значимость свежего воздуха в помещении, где планируется проводить занятия дыхательной гимнастикой. Эта гимнастика популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний. Диапазон заболеваний, от которых можно избавиться в течение сравнительно короткого периода времени, обширен. Существуют свидетельства того, как люди выздоравливали, излечиваясь от таких серьезных патологий, как ожирение, заикание, астма, хронический бронхит, тонзиллит, гайморит. В заключении хочется сказать, что правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения. В дошкольном учреждении дыхательным упражнениям и дыхательной гимнастике необходимо уделять особое внимание. Правильное носовое дыхание - основа для нормального звукопроизношения, речи в целом.

Комплекс дыхательной гимнастики.

1. Упражнения «Ладошки» - сжимаем кулачки и шумно шмыгаем носом.
2. «Погончики» - кулачки на пояс, толкаем вниз руки, пальцы растопыриваются. Воздух набираем и выдыхаем.
3. «Насос» - будем накачивать шину, наклоняемся и нюхаем.
4. «Кошка» - хватаем воздух слева и справа.
5. «Обними плечи» - выполняем резко. Нюхаем носом.
6. «Большой маятник» - руки к коленям, к плечам поочерёдно. Не забываем дышать носом и выдыхать.
7. «Повороты головы» - плечи неподвижны. Вправо, влево.
8. «Ушки или китайский болванчик» - шумно. Вправо, влево.
9. «Маленький маятник» - головой « тик-так». Вниз вверх
10. «Перекат» - выставляем правою ногу, переносим тяжесть с одной ноги на другую. Поменять ноги.
11. «Передний шаг или Рокин ролл» - вверх поднимаем поочерёдно колени, руки опустить.
12. «Задний шаг» - захлёст ног.



