

**Областной конкурс
«Школа здоровья»**

**Номинация
«Педагоги Кузбасса – за здоровое поколение»**

**Дыхательная гимнастика с детьми старшего
дошкольного возраста**

(мастер-класс)



автор: Мальцева Ольга Анатольевна,
учитель-логопед,
МБДОУ «Детский сад № 33 «Зайчик»

Междуреченск, 2015

Содержание

1. Введение	3
2. План проведения мастер – класса для родителей и воспитателей «Дыхательная гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста»	4
3. Заключение	7

Введение

Работа логопеда в системе оздоровления детей занимает немаловажное место, так как от логопеда зависит своевременное выявление речевых отклонений у воспитанников, логопед ведет профилактическую работу, следит за соблюдением единого речевого режима в детском саду и дома, планирует индивидуальную работу, обеспечивает лично - ориентированную направленность процесса оздоровления детей.

Считается, что правильное дыхание избавляет человека от многих болезней и не допускает их появления. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Физиологическое дыхание детей с нарушениями речи имеют свои особенности. Оно, как правило, поверхностное, ритм его недостаточно устойчив, легко нарушается при физической и эмоциональной нагрузке. Объем легких у таких детей существенно ниже возрастной нормы. В процессе речевого высказывания отмечаются задержки речевого дыхания, судорожные сокращения мышц, диафрагмы и грудной клетки, дополнительные вдохи.

Многолетний опыт работы убедительно доказывает, что стойкость результатов по преодолению речевого нарушения достигается только при наличии единого коррекционно-образовательного пространства с сетью интегративных связей, куда входят воспитатели, логопед и родители.

Таким образом, возникла необходимость создания мастер-класса «Дыхательная гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста».

Цель: повышение профессиональной компетентности родителей и педагогов детского сада в вопросе проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста, формирование знаний по проведению дыхательной гимнастики на практике.

Задачи:

- показать значение дыхательной гимнастики, как одного из средств профилактики заболеваний и коррекции звукопроизношения;
- познакомить родителей и педагогов с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста;
- обучить приёмам проведения дыхательных упражнений.

Оборудование: столы, стулья, пластиковые стаканы с водой, трубочки, цветные карандаши, ватные шарики, вертушки, свистки, колпачки от шариковых ручек, ёмкости с водой, скорлупа грецкого ореха и другое.

План проведения мастер-класса «Дыхательная гимнастика с детьми старшего дошкольного возраста»

Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на мастер – классе, тема которого «Дыхательная гимнастика с детьми дошкольного возраста». В моей работе логопеда дыхательная гимнастика имеет большое значение. Я предлагаю вам познакомиться и научиться правильно, выполнять дыхательные упражнения, чтобы в дальнейшем использовать эти знания в работе с детьми.

Каково же значение дыхательной гимнастики? Попробуем ответить на данный вопрос?

За последние годы резко ухудшилось и состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем — ОРВИ, ОРЗ. Поэтому целесообразно с раннего возраста уделять должное внимание укреплению и оздоровлению организма. Значительную роль в этом играет дыхательная гимнастика.

Без правильного дыхания невозможна и хорошо звучащая речь!

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, профилактике болезней дыхательных путей. Такие заболевания, как ринит, гайморит, хронический бронхит и др. часто являются причиной нарушения звукопроизношения у детей, затрудняют процесс правильного речевого дыхания,

меняют интонационную окраску голоса, вызывают изменения в строении органов артикуляции.

Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения главным образом основаны на методах Б.С.Толкачёва, А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, используется оздоровительное дыхание по системе йогов и другие.

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка.

При проведении дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста необходимо соблюдать некоторые правила:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

А сейчас давайте перейдем к практической части мастер-класса. Давайте сейчас попробуем вместе выполнить несколько игровых упражнений для развития дыхания без использования предметов:

1. «Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).
2. «Комарик» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.
3. «Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.
4. «Каша» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.
5. «Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимая пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10-15 секунд).
6. «Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).
7. «Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

А сейчас мы с вами разделимся на две команды и выполним упражнения на развитие дыхания с использованием различных предметов.

Для этого мною создано и подобрано разное оборудование: «поддувалочки», авторский альбом на дыхание «Маша и медведь», «прожорливые фрукты», «колпачки зверушки», «султанчики», «восковые свечи», «вертушки» и др.

По окончании мастер-класса родителям и воспитателям предлагается подборка методической литературы по данной теме, подборка игр и пособий для развития речевого дыхания, буклетов «Дыхательная гимнастика» с подробным описанием игр с предметами и без них, для применения полученных знаний с детьми.

Заключение

Данный мастер – класс в нашем детском саду проводится на протяжении трех лет. За это время количество родителей, оценивающих свою компетентность по вопросам развития правильного речевого дыхания детей как достаточную, возросло с 63% до 78%, активно участвующих - с 57% до 79 %.

В итоге совместной деятельности логопеда, воспитателей и родителей, повысилась речевое развитие детей в нашем детском саду, что благоприятно скажется на обучении детей в школе и адаптации их в обществе.