

Мастер-класс с родителями

«Изготовление нестандартного оборудования для дыхательных игр»

Уважаемые родители!

Что такое дыхательная гимнастика и возможно ли ее применение в детской практике?

Дыхательная гимнастика - это составная часть лечебной физкультуры, целью которой является тренировка дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Почему же дыхательная гимнастика для детей необходима? Дыхательная система ребенка устроена довольно сложно и мудро. Главная задача родителей и педагогов сохранить ее здоровой.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение (т. к. прежде, чем пища будет переварена, она должна поглотить кислород из крови, чтобы окислиться) Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения просто необходимы детям часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания. Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и полноценного дыхания: обменные процессы в организме протекают более динамично, ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет.

В дошкольных учреждениях проведение дыхательной гимнастики просто необходимо. Она может проводиться во время утренней гимнастики, на занятиях, проводимых учителями - логопедами и воспитателями для постановки дыхания, при проведении бодрящей гимнастики после сна, на прогулке. Отдельные комплексы дыхательной гимнастики следует проводить два раза в неделю.

Существует техника выполнения дыхательных упражнений, которую надо строго выполнять:

-воздух набирать через нос

-плечи не поднимать

-выдох должен быть длительным и плавным

-необходимо следить, чтобы щеки не надувались

Во время занятий дыхательной гимнастикой с детьми, нужно следить, чтобы у них не было симптомов гипервентиляции легких (учащенное дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания в руках и ногах)

Если начинает кружиться голова - складываем ладошки вместе, подносим их вплотную к лицу и глубоко дышим в них 2-3 раза.

Важным принципом, на котором основывается моя работа с детьми, является взаимосвязь обучения и развития. Процесс обучения носит развивающий характер (основывается на доступности материала, системности, последовательности, интеграции с другими образовательными областями: познание, речевое развитие).

Практическая часть

Цель: изготовление нестандартного оборудования для дыхательной гимнастики из бросового материала своими руками для физкультуры и использование его на занятиях и в играх.

Задачи: формировать интерес к нестандартному оборудованию, приобщать педагогов к его изготовлению; развивать творчество, фантазию при использовании нестандартного оборудования; мотивировать детей на двигательную активность, через использование нестандартного оборудования в самостоятельных видах деятельности.

Ход

Уважаемые родители, сегодня я Вам предлагая дома поупражняемся в изготовлении нестандартного оборудования из бросового материала для дыхательной гимнастики.

Игра «Цветные пушистики»

Для изготовления этой игры нам потребуются:

- тубы от туалетной бумаги;
- цветная бумага;
- клей;
- степлер;
- нитки - цвета, которых совпадают с цветной бумагой;
- столовый прибор – вилка

Тубы оклеваем цветной бумагой, скрепляем их между собой с помощью степлера – получаются своеобразные туннели.

С помощью вилки делаем помпоны маленького размера, которые мы и будем с помощью воздушной струи загонять в разноцветные тоннели.

Задания могут варьироваться в зависимости от поставленной задачи.

Например:

1. Попасть в тоннель помпоном того же цвета;
2. Попасть в тоннель помпоном другого цвета (например: красным - в жёлтый и т. д.);
3. Сверху тоннеля прикрепить небольшую табличку такого же цвета, как и туба, с цифрой, она будет означать количество и цвет помпонов, которые необходимо туда загнать;
4. Задание на усложнение: таблички поставить на тубы других цветов, что будет означать количество и цвет помпонов, которые необходимо туда загнать.

Заключение

В процессе использования нестандартного оборудования для дыхательной гимнастики у детей формируется направленная воздушная струя, для речевого дыхания, вентиляция лёгких, что способствует для профилактики заболевания верхних дыхательных путей.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!