

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №82»*

*Мастер класс для воспитателей  
«Использование дыхательной гимнастики в процессе  
рассказывания «сказки Колобок»  
(авторское пособие)*

*Воспитатель I квалификационной категории  
Радченко О. Н.*

*Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.*

*Дети часто заболевают инфекционно-вирусными заболеваниями, сталкиваются со сложностями в своевременном усвоении знаний. Один из способов профилактики и укрепления здоровья детей — дыхательная гимнастика для дошкольников.*

*Заболевания системы дыхания у детей – слишком распространенное явление.*

*В осенне-весенний период эта дыхательная гимнастика будет являться отличным источником профилактики ОРЗ и ОРВИ, а так же поможет, только что переболевшему ребенку, быстро восстановить здоровье.*

*Дыхательная гимнастика вообще может стать отличным дополнением к самым разным терапиям. С ее помощью дыхательная система малыша будет развиваться правильно.*



*Цель данного пособия:  
профилактика и укрепление здоровья детей.*

*Задача:  
развивать дыхательную мускулатуру, координацию движений мышцы рук и позвоночника, укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц, способствовать правильному ритмичному дыханию.*

*Целевая аудитория использования материала: дети дошкольного возраста и воспитатели  
Комплексное пособие для развития дыхания и речи по мотивам сказок «Колобок»*

*Методическое пособие имеет распечатанные на цветном принтере и заламинированные цветные двухсторонние рамки – картинки по сказкам.*

*С помощью пособия в игровой форме можно способствовать выработке у ребенка правильной воздушной струи, необходимой для постановки звуков.*



*А еще попутно вы решите целый ряд проблем, ведь дыхательная гимнастика:*

- 1. Укрепление дыхательной системы: Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют укреплению легких, повышению их объемов и улучшению общей вентиляции.*
- 2. Коррекция осанки: Упражнения на правильное дыхание помогают детям развивать осознанность своего тела и поддерживать правильную осанку.*
- 3. Улучшение концентрации: Дыхательная гимнастика учит детей контролировать свое дыхание, что в свою очередь развивает внимательность и концентрацию.*
- 4. Снижение тревожности: Техники глубокого дыхания помогают детям расслабиться и снизить уровень стресса, что особенно важно в условиях воспитательных мероприятий.*
- 5. Творческое выражение: Занятия можно проводить в игровой форме, используя стихи, песни или сказки, которые делают дыхательную гимнастику более увлекательной.*
- 6. Развитие речи: Дыхательные упражнения способствуют улучшению дикции и речевого дыхания, что важно для развития речи у детей.*
- 7. Профилактика заболеваний: Регулярные занятия помогают снизить риск простудных и вирусных заболеваний за счет повышения общего уровня здоровья.*



*А чтобы дыхательные упражнения стали полезными, необходимо выполнять их правильно:*

- вдох производится через нос;*
- плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);*
- выдохнуть воздух следует плавно и длительно;*
- щеки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).*

*А чтобы не произошла гипервентиляция легких, необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений ребенком. После выполнения каждого комплекса упражнений, попросите детей сложить ладошки «лодочкой», «окунуть» в нее лицо и глубоко вдохнуть и выдохнуть в ладони несколько раз (2-3 обычно достаточно).*





*Жили-были Дед да Баба,  
Баба по амбарам помела,  
По сусекам поскребла,  
Белой муки набрала,  
В печь поставила опару.  
Круглолиц и круглобок  
Получился Колобок.*



*Колобок с окна скатился,  
За порог — и в путь пустился,*



*И за речкой, на пригорке  
Зайца встретил возле норки*



*Колобочек всё бежит  
По лесам и по лугам  
До оврага докатился  
И в овраге встретил волка  
Серый волк, зубами щёлкал*



*Далеко ли путь лежит,  
Колобочек все бежит  
Вот на встречу по дороге  
Брёл медведь к своей берлоге*



Далеко ли путь лежит,  
Колобочек все бежит  
На опушке в лесу  
Встретил рыжую лису.

