**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«ЦРР- Детский сад № 3 «Журавушка»**

**Казбековский район село Дылым**

**Тренажеры для дыхательной гимнастики: «Дышим правильно – болеем мало!»**

****

**Выполнила воспитатель: Султанмагомедова П.**

**Январь 2019г.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Цель:** **Познакомить воспитателей с особенностями проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста с помощью тренажеров**. **Задачи:** 1. **Рассказать о необходимости регулярного проведения дыхательной гимнастики детей. 2. Учить применять тренажеры для дыхательной гимнастики.   3. Создать благоприятную атмосферу для педагогов посредством увлечения общим делом.  Уважаемые коллеги, я предлагаю вам ознакомиться и самим научится дыхательным упражнениям, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, умения и навыки в работе с детьми. Но для начала я хочу погрузить вас в теоретическую часть сегодняшней темы. Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», «дыхание жизни» - вся наша планета дышит, развивается как живой организм. А поможет управлять этим процессом – дыхательная гимнастика.**  ***Александровна Николаевна Стрельникова*** утверждала: ***«Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».***  **В первую очередь, занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой. Существует очень много интересных упражнений (комплексы дыхательной гимнастики) для развития дыхания детей дошкольного возраста, которые обязательно включаются *в различные виды детской деятельности:*деятельность по развитию речи, познавательному развитию, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику пробуждения и как самостоятельные игры-упражнения с различными атрибутами, игрушками – тренажёрами.**    **Сегодня я хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики..  Цель упражнений с тренажёром** - **укрепление дыхательных мышц, стимуляция работы верхних дыхательных путей, носоглотки, обеспечение вентиляции легких во всех его отделах.** |  |

**Для того, чтобы говорить в нормальном темпе, выразительно, красиво, фразами достаточной длины, нужно пользоваться полноценным речевым выдохом, вот его-то нам и нужно развивать у малыша.**

**Уже неоднократно говорилось о том, как развивать умение правильно дышать при речи. Это особенно важно и потому, что скоро малыш приступит к чтению и ему понадобится полноценное дыхание. Впереди ждёт не только встреча с миром книг, прочитанных самостоятельно, но и тест на "технику чтения". В уголке по развитию речи я выделила уголок, где располагаются игры по развитию речевого дыхания.**



**Начала я с осенней тематики, для того чтобы мои малыши лучше запомнили приметы осени.**

**Посмотрите какой золотой наряд надела берёзка**

**Налетел ветерок и зашелестели листочки на дереве**

 

**"Листопад".**

**Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.**

**Оборудование:** **листочки из тонкой бумаги. Вырезать листочки из тонкой цветной бумаги и предложите ребенку "устроить листопад" - сдувать листочки с ладони.**

**Дождик**

**И вот опять пошёл холодный осенний дождик**



**Прибежали мы домой и чтобы согреться решили попить горячего чая**

 



**Нужно напоминать детям, что вдыхать нужно носом, спокойно, не напряжённо, а выдыхать легко, плавно, длительно, а не резко.**

**"Кораблик".**

**Цель: выработать более глубокий вдох и более длительный выдох.**   
**Оборудование: бумажный кораблик, таз с водой.   
Пустить в таз с водой легкий бумажный кораблик, подуть плавно и длительно, чтобы кораблик поплыл. Взрослый произносит русскую народную поговорку: Ветерок, ветерок, натяни парусок!   
Кораблик гони до Волги-реки.**

**« Загони мяч в стакан».**

**Цель**: **выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха, развитие глазомера. Взрослый показывает детям, как нужно подуть на “мяч”, чтобы загнать его в цветные стаканчики. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить “мяч” в стаканчик с одного выдоха.**

****

**«Прожорливые животные»**

**- суть игры заключается в том, чтобы дети, подув на шарик, попали в рот животным. Роль шарика может выполнять фантик, кусочек ваты, смятая бумажка. Он превращается в угощение, и дети начинают угощать животных**

 

***"Весёлые клоуны"***

**Данное пособие помогает научить ребёнка делать длительный и плавный выдох. Клоуны вырезаны из картона и обклеены цветной фолией, на обруче и зонтике клоунов привязаны верёвочки с ватным шариком, на который нужно подуть.**

 

 

 

**Я познакомила вас с некоторыми тренажерами для  дыхательной гимнастики. Вы можете применить всю свою фантазию, чтобы придумать что-то новое, разнообразить дыхательные упражнения, подобрать стихи, изготовить тренажеры.**

**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.       
Наш уголок буду в дальнейшем пополнять новыми играми, которые помогут моим детям развивать полноценное дыхание!**