

Мастер-класс для родителей первой младшей группы «Дыхательная гимнастика как одно из средств профилактики простудных заболеваний»

Обучив малыша простым и весёлым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье + профилактику ОРВИ

Цель: повышение профессиональной компетентности родителей в вопросе проведения гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста, формирование представлений по использованию дыхательной гимнастики в домашних условиях.

Задачи: демонстрация значения гимнастики для профилактики заболеваний;

формировать представления родителей об особенностях проведения дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста;

познакомить с основными приемами проведения дыхательной гимнастики.

Материалы: цветная бумага, ножницы, клей-карандаш, атласные ленты, тесьма, гимнастическая палка, клей пистолет, цветная распечатка – насекомые, простой карандаш, декоративный скотч.

Уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас на мастер–классе, который поможет вам укрепить здоровье детей, поможет в этом расширить ваши возможности. Я предлагаю вам познакомиться и одновременно научиться качественно выполнять дыхательные упражнения, чтобы в будущем использовать свои представления в работе со своими детьми.

I. Консультация для родителей

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения.

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным заболеваниям.

Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, и в связи с этим возникает необходимость поисков эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции

недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Наряду с общепринятыми мероприятиями, эффективной профилактикой снижения заболеваемости эпизодично болеющих детей, является дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой.

Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться).

Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма и имеет ряд преимуществ. Она основана на носовом дыхании. Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получают достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша задача научиться и научить детей правильно дышать

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, координация движений, мышцы рук и позвоночника, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

У дыхательной гимнастики очень мало противопоказаний. Так, выполнять данные упражнения не рекомендуется тем, кто имеет травмы головного мозга, травмы позвоночника, выраженный остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника, при кровотечениях и высоком артериальном, внутричерепном или внутриглазном давлении. Можно проконсультироваться с врачом, какие именно упражнения больше подойдут для вашего ребенка.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводят 2 раза в день по 10-15 минут, не раньше чем через 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Занятия для детей проводят в игровой форме. Чтобы заинтересовать ребенка, упражнениям дают «детские» или веселые названия. Можно придумывать свои упражнения, аналогичные стандартным,

выполнять гимнастику с использованием любимых игрушек. Родителям неплохо увлечь ребенка личным примером, делая дыхательную гимнастику вместе.

Очень полезно в теплое время года выполнять все упражнения на улице, на свежем воздухе. Если занятия проводятся в помещении, то предварительно нужно проветрить комнату.

Занятия дыхательной гимнастикой с ребенком нужно проводить постоянно, потому что результаты ее применения в плане укрепления иммунитета будут видны после длительного курса.

Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки и т.д. А сейчас предлагаю перейти к практической части мастер-класса.

Практическая часть

Уважаемые родители, а сейчас, я вам предлагаю всем вместе изготовить пособие самим для выполнения дыхательной гимнастики, которое вы сможете использовать всей семьей, что сплотит вас еще. Прошу желающих выйти к столу! (На столе подготовлены атрибуты для работы: цветная бумага, ножницы, клей-карандаш, атласные ленты, тесьма, гимнастическая палка, клей пистолет, цветная распечатка – насекомые, простой карандаш, декоративный скотч).

**Подготовила воспитатель первой младшей группы
Сухоставец Юлия Юрьевна**





