

## Практикум

### «Использования практического материала

#### на развитие дыхания детей младшего дошкольного возраста»

##### Слайд №1

Правильное дыхание является профилактикой различных болезней, в том числе и простудных, с которыми сталкиваются многие дошкольники, посещающие детский сад. Отдельного внимания заслуживает элемент коррекционной работы, направленный на укрепление здоровья детей, а именно: система упражнений для правильного дыхания или дыхательная гимнастика.

##### СЛАЙД № 2

Дыхательная гимнастика - это определённая последовательность дыхательных упражнений.

Цель: развитие умения управлять своим дыханием.

Однако из-за частого насморка, проблем с аденоидами многие малыши дышат ртом. Дыхательная гимнастика приучает детей дышать и носом.

##### СЛАЙД № 3

Итак, **основными задачами** проведения дыхательной гимнастики в первой и младшей группе являются:

формирование способности управлять своим дыханием — варьировать силу, ритм и глубину вдоха и выдоха (к примеру, медленный выдох помогает расслабиться, справиться со вспышками раздражительности или грусти, что особенно важно для малышей первой младшей группы, тяжело переживающих утреннее расставание с мамой);

развитие артикуляционного аппарата (для малышей, которые только осваивают речь, очень важно вырабатывать правильное произношение звуков);

обогащение крови кислородом;

тренировка дыхательной мускулатуры;

предотвращение разрастания аденоидов;

защита от переохлаждения (дети учатся дышать носом, что предотвращает заглывание холодного воздуха ртом);

воспитание умения слаженно работать в коллективе (игровая форма проведения дыхательной гимнастики в младших группах представляет собой один из основных способов приобщить малышей к занятию единым видом деятельности).

#### СЛАЙД № 4

Требования к проведению дыхательной гимнастики

Проведение дыхательных упражнений в младших группах основывается на требованиях к организации этого вида работы, обозначенного в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС):

Выполнять упражнения можно не раньше, чем через час после еды.

Гимнастика для дыхания в первой и второй младших группах проводится трижды в неделю в течение 5 минут с 2–3 повторами комплекса из 2–3 упражнений.

Работа также может организовываться в заключительной части физкультминутки (тогда длительность выполнения упражнений сокращается до 1 минуты) или вместо неё в процессе занятия, на прогулке, если этому способствуют погодные условия, а также при проведении утренней зарядки или гимнастики после сна.

Помещение должно быть предварительно проветрено, однако воздух не должен быть холодным.

Вдохи и выдохи должны быть плавными, нерезкими.

Мышцы шеи, плечевого пояса и груди не должны быть напряжены.

Перед проведением гимнастики детям нужно высморкаться.

Если малыш плохо себя чувствует, то от выполнения дыхательных упражнений его лучше освободить.

#### СЛАЙД № 5

Виды проведения дыхательных упражнений в младших группах ДОУ

Для малышей 1,5–3 лет актуальными будут упражнения на:

имитацию звуков

## ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-ууу.(летит самолёт)

чередование вдоха и выдоха в определённом ритме;

вдох- п-п-п-п-п(на выдохе)

сдувание лёгких бумажных фигурок ватных шариков, с твёрдой поверхности, например, листочков из цветной бумаги с ладошки.

Очень хорошо подойдут мыльные пузыри, можно использовать просто бумажные салфетки.

Очень важно помнить о том, что выдох выполняем не сгибаясь, только в прямом положении тела.

## СЛАЙД № 6

Дыхательная гимнастика в детском саду проводится в форме игры, но для её организации не обойтись и без других приёмов взаимодействия с малышами.

### **Речевые приёмы**

Тренировка ритма вдоха и выдоха позволяет отрабатывать звуки, что имеет существенное значение для ребят младших групп, которые только начинают говорить, и произношение звуков у них нечёткое. Но важность словесных приёмов этим не ограничивается, так как:

Дети слышат монолог педагога, объясняющего задание, и закрепляют в сознании образец построения высказывания, то есть речевую модель.

Посмотрите какой цветочек мы сделали. Нужно, чтобы вдох был носом. Попросим ребенка понюхать цветок. Понюхаем его. Ах, как пахнет!

Ребята вовлекаются в совместную деятельность при помощи мотивирующих рифмовок, которые связаны с тематикой упражнения (например, перед выполнением упражнения «Часики» можно зачитать рифмовку «Часики вперед идут, За собою нас ведут: тик-так, тик-так!»)

Внимание малышей привлекается загадыванием загадок, связанных с названием упражнения (так, отгадать названия упражнения «Петушок» можно при помощи загадки: — «Кто рано встаёт, голосисто поёт, деткам спать не даёт?»).

### **Наглядные приёмы**

В младших группах дыхательная гимнастика сопровождается иллюстрациями, (показать) игрушками связанными с названием упражнения. Кроме того, наглядность в контексте проведения гимнастики для дыхания представлена приёмом демонстрации: педагог обязательно показывает порядок выполнения упражнения.

### **Атрибуты для проведения гимнастики**

Придать полноценную игровую форму проведению дыхательных упражнений помогут атрибуты. Для такого несложного реквизита можно завести специальную коробочку, интерес к которой также мотивирует ребят на активное участие в играх.

Регулярное выполнение ряда дыхательных упражнений в младшем дошкольном возрасте является отличным способом коррекции и профилактики речевых нарушений у воспитанников ДОУ.

### **СЛАЙД № 7**

Вспомним технику выполнения дыхательных упражнений.

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).

## СЛАЙД № 8

Предлагаем несложные упражнения для правильного дыхания, которые можно выполнять дома, в детском саду и на прогулке.

## СЛАЙД № 9 (видео говорилки и часики)

## СЛАЙД № 10,11

Дыхательные игровые упражнения для формирования направленной воздушной струи:

«Подуем на султанчики», «Снегопад», «Листопад», «Закати шарик в ворота», «Подуй на чашку с чаем», «Футбол» и др.

## СЛАЙД № 12 видео

## СЛАЙД № 13 спасибо за внимание.