

Мастер-класс учителя-логопеда для родителей

«Дыхательные тренажеры»

Цель: донести до родителей важность проведения с детьми дыхательной гимнастики; показать способы изготовления и применения тренажеров для дыхательной гимнастики.

Задачи:

- раскрыть важность проведения дыхательной гимнастики для детей;
- совместно с детьми изготавливать тренажеры для дыхательной гимнастики;
- показать способы применения тренажеров для дыхательной гимнастики;
- создать благоприятную атмосферу для неформального общения родителей и детей, увлеченных общим делом.

Оборудование и материалы: цветная бумага, картон, креп бумага, ножницы, клей-карандаш, клей ПВА, клей момент, цветная бумага, коктейльные трубочки, из пенопласта шарики, пластилин, настольный футбол, фольга, пластиковые бутылки.

Ход мастер-класса:

Вводная часть:

– Здравствуйте, уважаемые родители. Я рада видеть вас и предлагаю Вам сегодня узнать дополнительную информацию для сохранения и укрепления здоровья ваших детей.

Дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сохранение и укрепление здоровья детей — ведущая задача дошкольного образования. Для достижения этой задачи в ДОУ используются различные методики и формы работы, в том числе гимнастика. Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Для чего нужна дыхательная гимнастика?

1. Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям.
2. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.
3. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.
4. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека: стоит неподготовленному человеку пробежать несколько десятков метров, как он начинает учащенно дышать и ощущать одышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.
5. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение
6. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает правильное произношение звуков, слов и фраз. Для того чтобы научиться выговаривать многие звуки, ребенок должен делать достаточно сильный вдох через рот. Тренажеры для дыхания в игровой форме помогут ребенку достичь плавного вдоха и быстрее освоить «трудные» звуки, развить речевое дыхание.

Тренировку дыхания можно проводить 1 раз в день перед сном. После приема пищи должно пройти не менее 2-3 часов. Время занятий для детей дошкольного возраста 3-5 минут.

На тренировках создается психоэмоциональная настроенность ребенка на выздоровление и здоровый образ жизни в последующее время.

Игровая методика, используемая на занятиях с детьми, позволяет в простой, доступной форме сформировать у ребенка навыки эффективного дыхания, постепенно увеличивая время выдоха.

Своевременное, возможно более раннее и систематическое проведение дыхательной гимнастики повышает общую сопротивляемость организма, положительно влияет на обменные процессы, помогает купировать явления интоксикации и кислородного голодания.

Основная часть:

-Сейчас я покажу вам как быстро, несложно и интересно можно изготовить тренажеры для дыхательной гимнастики в домашних условиях. Для их изготовления можно задействовать и детей.

1. Я предлагаю Вам взять цветной картон и сделать из него трубочку, полоски оранжевого цвета – это будет огонь дракончика, возьмем клей и приклеим их, в середину цилиндра, который у нас получился, приклеим глазки и носик. Получится славный дракон.

2. У вас на столах есть цветной фетр, вернее детали будущего тренажера, еще понадобится трубочка для коктейля, клей и шарик из пенопласта. Перед тем как склеить детали, вставляем трубочку.

Еще один тренажер готов. Попробуйте его в действии. Вот так и с детьми весело и непринужденно проводится дыхательная гимнастика.

3. Теперь возьмите конструктор или пластилин и сделайте, пожалуйста, футбольные ворота. С помощью трубочек для коктейля и теннисного шарика предлагаю Вам сыграть в настольный футбол.

4. А самым простым и незамысловатым дыхательным тренажером являются мыльные пузыри. Главное медленно и глубоко вдыхать воздух носом и длительно выдыхать ртом.

Заключительная часть:

– Мы с вами сделали тренажеры для дыхательной гимнастики. Несложно?

Я предлагаю Вам дома, вместе с детьми, сделать еще несколько тренажеров и всей семьей заниматься дыхательной гимнастикой, закрепляя и усиливая эффект тренировок, которые мы проводим в детском саду. **А также поучаствовать в конкурсе тренажер для развития речевых компонентов. Для этого вам понадобятся коробочки изпод конфет, маленький шарик из пенопласта и картинки на определенную тему. Это могут быть предметы на автоматизацию звука, большой – маленький, противоположности, например животные леса или домашние животные, грибы и многое другое.**

Спасибо вам большое за то, что пришли сегодня на этот мастер-класс. Надеюсь, полученная информация пригодится и вам и вашим детям.

Спасибо за участие. Творческих успехов!