**Ход проведения**

**Здравствуйте уважаемые коллеги.**

Меня зовут Кузнецова Галина Александровна, я работаю с детьми старшей группы.

Девизом моей работы с детьми являются слова писателя Жабаева:

**Здоровье ребенка превыше всего,**

**Богатство земли не заменит его.**

**Здоровье не купишь, никто не продаст,**

**Его берегите, как сердце, как глаз.**

Для достижения этой цели я использую в своей работе различные  здоровьесберегающие  технологии…

Хочу предложить Вашему вниманию нестандартное физкультурное оборудование, которое позволяет:  
- повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр;  
- развивать у детей наблюдательность;  
- воображение, зрительную память;  
- развивать чувство формы и цвета;  
- способствует формированию физических качеств и двигательных умений детей (демонстрация пособий: «Детский боулинг», «Гантели», «Гусеница», «Массажные дорожки», «Моталочки», «Ловишки», «Массажеры для стоп» «Прокати шарик», «Капельки»). Это оборудование сделано своими руками и направлено на сохранение и укрепление здоровья детей. На самом деле нечего сложного, они сделаны совместно с родителями, в работе они незаменимые помощники. Дети с удовольствием пользуются этим оборудованием. Совместное изготовление оборудования активизирует родителей, настраивает их на сотрудничество с нами педагогами.   
Изготовления таких пособий не требует больших затрат. В основном был использован бросовый материал: все то, что наверняка найдется в любом доме из разряда ненужных вещей. Минимум затрат и времени! А в результате получаются яркие привлекающие внимание детей пособия.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика. Разработаны методики по ее проведению, я использую упражнения в утренней гимнастике, после дневного сна, на прогулке, физкультминутки, в игровой деятельности и т. д. 

Дыхательная гимнастика является хорошей профилактикой заболеваний органов дыхания, укрепляет защитные силы организма. Особенно полезны дыхательные упражнения детям, страдающими частыми простудными заболеваниями.

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку. На выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких. Если ребенок не делает полноценного выдоха, то в легких остается некоторое количество «отработанного» воздуха, который мешает поступлению нового свежего воздуха в достаточном объеме.

Упражнения начинаются с простых, постепенно усложняясь и увеличиваясь по числу повторений, выполняться могут сидя, стоя, лежа.

Существует много пособий для проведения дыхательной гимнастики , но они решают одну задачу- развитие дыхания (показать пособия).

А я предлагаю сделать пособие, мы назвали его «Занимательный экран», оно решает ряд педагогических задач :

1. Развивает дыхательную систему ребенка.

2.Развивает речевое дыхание и артикуляционный аппарат, тем самым стимулируется речевая функция.

3. Развивает психические процессы ребенка (внимание, память, мышление)

**Итак, приступим**

Материалы, которые нам понадобятся: картон, можно воспользоваться обложками от альбомов, двусторонний скотч, ножницы, файл, цветная лента (можно использовать плотный целлофан, пакеты полиэтиленовые)

1.Вырезаем рамку у нашего будущего экрана из картона канцелярским ножом, отступив от края 5см.

2.Разворачиваем и ровно посередине наклеиваем двусторонний скотч, а на него приклеиваем аккуратно файл.

3.Цветные полоски прикрепляем на другую сторону картона также при помощи скотча, они должны быть чуть длиннее высоты окна.

4. Лишние «хвостики» отрезаем, можно задекорировать рамку по желанию, для этого можно воспользоваться пазлами, нитками, гофрированным картоном, разноцветными горошинами и т.д.

5. Предлагаю приклеить памятки на данное пособие.(Прочитать)

**Давайте вместе попробуем это игровое пособие…**

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений.

 Цель этих упражнений – увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм.

1.**Упражнения на развитие дыхательной системы** (вдох через нос задержка дыхания 1, 2 сек. выдох через рот)

**Игра “Ветерок”.**Взрослый предлагает ребенку подуть на полоски, как ветерок, сопровождая действия ребенка стихотворным текстом:

Очень жаркий день-денечек.  
Дунь-подунь, наш ветерочек.  
Ветерочек, ветерок,  
Дунь-подунь, наш ветерок.

**Очистительное дыхание** - вдох носом, выдох прерывистый, словно спуск по ступенькам.

**2.Упражнение на речевое дыхание и артикуляционный аппарат**

Учим детей направленной воздушной струе, воздух должен проходить по середине язычка.

Упражнение «Самолеты» (вдох через нос, задержка дыхания, выдох длительный, сильный)

Грозно как зверь турбина ревет,

В небо взлетает большой самолет.

**3.Упражнение на развитие психических процессов**

Вставляем задание в файл. Задание ребенку:

-Подуй правильно и увидишь лишний предмет, назови его, почему ты так думаешь? (вдох через нос, задержка дыхания на 1,2 сек., плавный, спокойный длительный выдох через рот).

Ребенок неоднократно будет мотивирован на выполнение дыхательного упражнения.

Занятия дыхательной гимнастикой с детьми проводить необходимо ежедневно.

 Данное пособие многофункционально, его можно использовать в различных видах деятельности, для закрепления материала по всем образовательным областям.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру. Ведь нам с вами известно, что ведущей деятельностью дошкольников является игра, необходимо заинтересовать ребенка, поставить перед ним задачу. Это пособие универсально, оно не только развивает речевое дыхание, но и помогает дошкольнику закрепить определенный материал.

Уважаемые коллеги, я благодарю вас за внимание и усердие, надеюсь, что мастер – класс был для вас полезен и интересен. Я подготовила для вас картотеку и методическую литературу по проведению дыхательной гимнастики.

Спасибо за внимание.