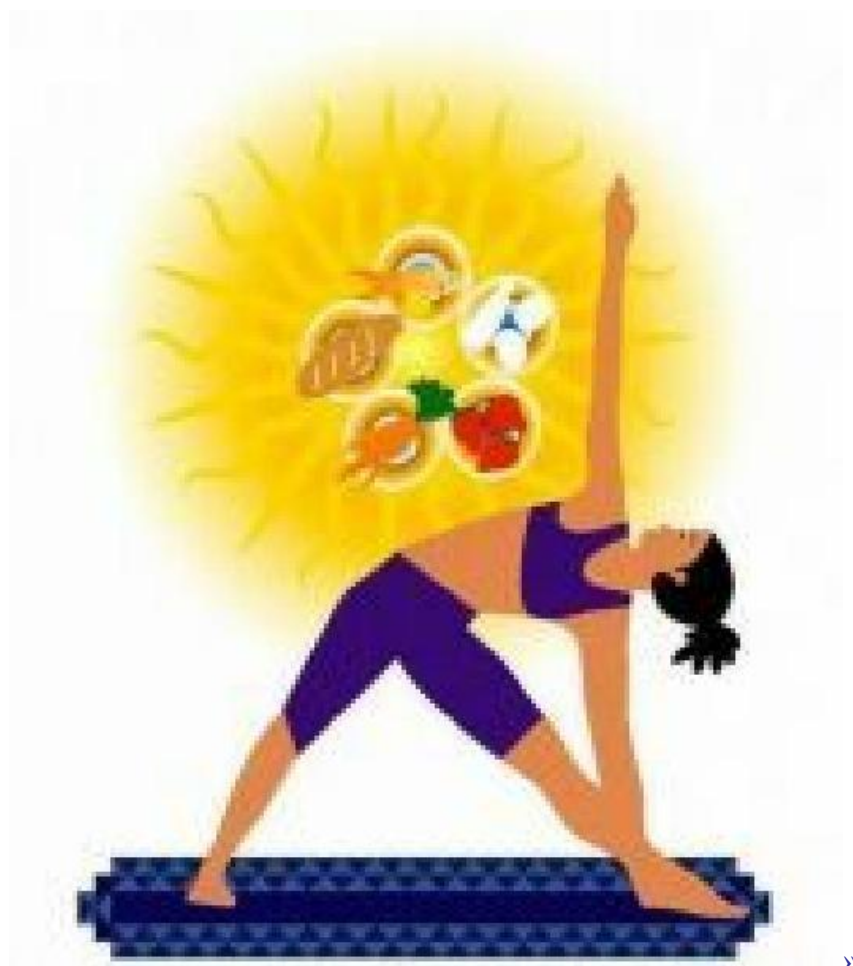


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 «Алёнушка»  
пгт. Октябрьское  
Красногвардейского района  
Республика Крым**



**МАСТЕР – КЛАСС  
«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» С  
УЧЕТОМ ФГОС»**

**Подготовила и провела  
инструктор по физической культуре  
Асоева Елена Александровна**

### **Краткая аннотация**

Мастер-класс разработан с целью повышения знаний педагогов о значении дыхательной гимнастики в жизни детей. Педагогам предложены для ознакомления новые формы работы в образовательной области «Физическое развитие» с учетом ФГОС. Мастер класс рассчитан на педагогов ДОУ с целью заинтересованности в работе по - новому.

### **Пояснительная записка**

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье наших детей! Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Сегодня недостаточно тех мероприятий которые мы проводим обычно, т.е физминутки, игры и пальчиковые гимнастики. Необходимы новые формы и методы работы. Предлагаемые дыхательные упражнения и пальчиковая гимнастика знакомы всем специалистам. Я предлагаю новый взгляд на традиционные средства оздоровления. В сочетании с методами здоровьесбережения эти средства становятся действенной силой решения важнейших задач сохранения физического и психического здоровья.

Мастер класс рассчитан на педагогов с целью заинтересованности в работе по-новому. Моя позиция в воспитании такова:

« Если мы будем учить детей так, как мы учили вчера,  
мы украдем у детей завтра». (Джон Дьюи)

**Тема:** «Использование дыхательной гимнастики в образовательной области «Физическое воспитание» в соответствии с ФГОС ДО»

**Цель:** Повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми формами работы.

**Задачи:** Освоение на практике новых здоровьесберегающих технологий.

**Условия реализации:** Обязательное использование ИКТ (Информационно-коммуникационные технологии в образовании (ИКТ) - это комплекс учебно-методических материалов, технических и инструментальных средств вычислительной техники в учебном процессе, формах и методах их применения для совершенствования деятельности специалистов учреждений образования (администрации, воспитателей, специалистов), а также для образования (развития, диагностики, коррекции детей).

**Место проведения:** Музыкальный зал, адресовано для педагогов ДОУ.

**Выразительные средства:** ИКТ, музыкальное сопровождение, мыльные пузыри, листочки, трубочки, ложки, стаканчики, клеёнки для рисования, салфетки столовые, салфетки влажные, дыхательная гимнастика, су-джок гимнастика.

**Ожидаемые результаты:** Снятие физического и психического напряжения, получение информации, которая поможет в дальнейшей работе.



### **Сценарий мастер - класса:**

**Ведущий:** Добрый день уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас на мастер-классе, тема которого: «Использование дыхательной гимнастики в образовательной области «Физическое воспитание» в соответствии с ФГОС ДО».

**Цель** мастер-класса: обобщить знания педагогов о значении дыхательной гимнастики в жизни детей. Ознакомить с новыми формами работы.

Крикните громко и хором, друзья,  
 Помочь откажетесь мне? (нет или да?)  
 Деток вы любите? Да или нет ?  
 Пришли вы на мастер-класс,  
 Сил совсем нет,  
 Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)  
 Я вас понимаю.....  
 Как быть господа?  
 Проблемы детей решать нужно нам? (Да)  
 Дайте мне тогда ответ  
 Помочь откажетесь мне? (Нет)  
 Последнее спрошу у вас я:  
 Активными все будете? (нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс.

Программа мастер-класса состоит из 3-х частей: теоретической, практической и рефлексии. Переходим к первой части.

### **I ЧАСТЬ : «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ»**



#### **Задания для педагогов**

Педагогам предлагается :

#### **«Цветик –семицветик».**



Проблема называется : - «Я работаю над своим здоровьем»

Задаю вопрос, если вопрос положительный делаете шаг вперед (да), если отрицательный - находитесь на месте (нет).

#### **Вопросы:**

- 1. Ежедневно выполняем зарядку, утреннюю гимнастику?**
- 2. Ежедневно совершаю пешие прогулки?**
- 3. У меня отсутствуют вредные привычки?**
- 4. Я правильно питаюсь?**

#### **РЕКЛАМНАЯ ПАУЗА:**



Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо?
- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.
- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?
- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.
- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?
- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.
- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?
- Это потому, моя Деточка, что по утрам не делала зарядку

*Голос за кадром:* Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку, веди здоровый образ жизни!

Красная шапочка раздает Памятки для воспитателей « 10 правил ЗОЖ»  
(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

## **II ЧАСТЬ: «ПРАКТИЧЕСКАЯ»**

Сегодня, уважаемые коллеги, я познакомлю вас с некоторыми видами здоровьесберегающих технологий, которые вошли в мою деятельность относительно недавно, я буду рада, если они будут использоваться в вашей практике! Практическая часть мастер-класса состоит из 3-х этапов.

### **1 этап «Психологическое вхождение»**

**Цель:** Снять напряжение, расслабиться, снять негативные эмоции.

**В:** Уважаемые коллеги прошу вас встать и подойти в центр зала. Давайте поделимся хорошим настроением друг с другом. Ласково и нежно улыбнёмся друг другу! Как здорово, что мы все сегодня собрались! Покажите свои ладошки и погладьте ладошки, стоящих рядом коллег. Вдохните глубоко и со вздохом забудьте беспокойства. Выдохните из себя свежесть и красоту осеннего леса, тепло солнечных лучей, чистоту речки. Я желаю вам хорошего настроения и бережного отношения друг к другу. Возьмёмся за руки, я улыбнусь вам и назову своё имя, а вы по цепочке передадите эту улыбку друг другу и назовёте своё имя. Вот мы и познакомились! Мы спокойны и добры, мы приветливы, и ласковы, мы здоровы! Давайте вместе скажем «Мы Здоровы»  
Сделайте глубокий вздох через нос и вдохните в себя свежесть, доброту, красоту, а выдохните беспокойство, страх.  
Вдох- выдох пауза (Зраза) .





**В:** А сейчас предлагаю выпустить разноцветных бабочек (мыльные пузыри)  
Очень хорошо!



### 2этап «Практический»

**В:** РАЗ – два – три – четыре – пять – становитесь в круг играть!

### Су-джок гимнастика «Черепаша»

**Цель:** Развитие и массаж моторики рук.

**Описание:** упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой  
Шла большая черепаха  
И кусала всех от страха,  
(катают Су Джок между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь,  
 (Су Джок между большим пальцем и остальными, которые взрослый держит  
 «щепоткой». Надавливают ритмично на Су- Джок, перекладывая из руки в руку).  
 Никого я не боюсь.  
 ( катают Су Джок между ладоней).



## 2. Миогимнастика «Внуки в гостях»

**Цель:** Тренировка мышц речевого аппарата.

Жили - были дедушка и бабушка.  
 К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ (надуваем щёки),  
 С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ (втягиваем щёки).

БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ (губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы),  
ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ (губы тянутся вперед).

### **III. ИТОГОВАЯ:**

#### **«Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой»**

#### **МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ И ЕЕ ЛЕЧЕБНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы - диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое!). Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении стрельниковской гимнастики:

Думать только о вдохе!

Тренировать только вдохи!

Считать только вдохи!

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (2 раза в день - утром и вечером) на протяжении 6-12 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).





Каждый из здесь присутствующих за время семинара испытывал определённые чувства. Какие чувства вызвало у Вас участие в работе семинара? Что полезного, приятного и интересного вы унесёте сегодня?

Вам предлагаются карточки, выберите и допишите фразы, выражающие Ваше эмоциональное состояние после проведенного семинара-практикума.

*Сегодня я узнала...*

*Мне было...*

*Теперь я могу...*

*Меня удивило...*

*Мне бы хотелось...*

На этом наш мастер-класс заканчивает свою работу. Надеюсь, что Вы приобрели новые практические знания, которые будете применять в практической деятельности с детьми. Всем спасибо и до новых встреч.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ « 10 ПРАВИЛ ЗОЖ»**  
**«Это может каждый, или 10 правил здорового образа жизни»**

Хотя гены играют немалую роль в формировании телосложения, последние исследования показали, что мы способны повлиять на эту ситуацию и проявить их лучшую сторону. В любой момент нашей жизни клетки жировой ткани могут увеличиться или уменьшиться, и зависит это скорее от образа жизни (питания и физической активности), чем от генов.

Поскольку теория генов уже не имеет прежнего веса, что же определяет, насколько стройной будет наша фигура?

Если бы у вас появилась возможность провести сутки в компании стройного человека, приверженца здорового образа жизни, вы бы непременно заметили несколько вещей, которые отличают его от большинства, ведущего малоподвижный образ жизни. Узнайте, как некоторым людям удается сохранить стройную фигуру и хорошее здоровье до преклонных лет и постарайтесь перенять эти полезные привычки.

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность в сне у них меньше, т.е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

5. Не закливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не

позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо выспаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом, не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т.п.

10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.

Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя, хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.

**Вам предлагаются карточки, выберите и допишите фразы, выражающие Ваше эмоциональное состояние после проведенного семинара.**

*Сегодня я узнала...* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Мне было...* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Теперь я могу...* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Меня удивило...* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Мне бы хотелось...* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_