

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

Мастер-класс для педагогов на тему:
«Осознанная дыхательная гимнастика»

Выполнили: Савкатова А. Я.
Грачева Н. А.
Воспитатели

Осознанная дыхательная гимнастика может быть направлена на знакомство с техниками осознанного дыхания, их применением для снижения стресса, улучшения концентрации и общего самочувствия. Такой формат поможет педагогам освоить методы саморегуляции, которые можно использовать как в личной практике, так и в работе с детьми.

Цель: формирование навыков осознанного дыхания как инструмента для управления эмоциональным состоянием, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Задачи:

- Познакомить педагогов с понятием осознанного дыхания и его влиянием на физическое и психологическое здоровье, обучить базовым техникам осознанного дыхания;
- Продемонстрировать применение дыхательных практик для снятия стресса и повышения концентрации;
- Дать рекомендации по интеграции осознанной дыхательной гимнастики в повседневную деятельность и работу с детьми.

Структура мастер-класса

Вводная часть (10–15 минут).

В стрессовых ситуациях часто советуют глубоко вдохнуть и выдохнуть. Иногда такие советы раздражают своей очевидностью, но они действительно могут помочь. Размеренное дыхание – один из самых эффективных и простых способов перевести организм из стрессового состояния в спокойное. Сегодня мы с вами узнаем, что науке известно о пользе дыхательных техник, и рекомендуем несколько простых упражнений.

Теоретическая часть. Ученые еще только изучают, как именно дыхание влияет на психологическое состояние. Но большое количество исследований показало, что оно действует на работу мозга. Разным состояниям соответствует разное дыхание. Во время стресса мы дышим часто, поверхностно и прерывисто. Когда мы спокойны, дышим глубоко, размеренно и медленно.

Практическая часть (20–25 минут)

Дыхание 4-7-8. Вдох через нос на 4 счёта, задержка на 7 счётов, выдох через рот на 8 счётов. Метод способствует расслаблению и снижению частоты сердечных сокращений.

1.Вдохните через нос так, чтобы вдох длился четыре секунды, кончик языка должен при этом упираться в небо над передними зубами.

2.Задержите дыхание на 7 секунд.

3.Выдыхайте через рот так, чтобы выдох длился 8 секунд. При этом нужно свернуть губы трубочкой так, чтобы проходящий сквозь них воздух создавал свистящий звук.

Повторить 4-8 раз.

Коробочное дыхание 4-4-4-4

Этой техникой пользуются в основном спецназовцы, чтобы быстро овладеть собой в стрессовой ситуации. Представьте коробку или квадрат с равными сторонами. Каждая сторона ваша квадрата-один такт дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания. Упражнение помогает сбалансировать работу нервной системы, снизить тревожность.

Дышать так 1-5 минут.

Диафрагмальное дыхание: положите одну руку на грудную клетку, а другую-на живот, и обратите внимание. Как вы дышите сейчас. Если грудь вздымается, а живот остается неподвижным-ваше дыхание грудное. Дыхание, в котором участвует живот, называется диафрагмальным. Чтобы понять, зачем это нужно, вспомните, каково находиться в душном помещении: от нехватки кислорода кружится голова, наступает сонливость и слабость. Когда мы выходим на свежий воздух, стабилизируется артериальное давление, ускоряется обмен веществ, напряжение уходит, и становится легче сосредоточиться. Диафрагмальное дыхание дает похожий эффект. Также это дыхание снимает уровень стресса, тревоги и депрессии, еще такое дыхание рекомендуют при астме и отдышке.

1. Положите одну руку на грудь, а вторую - на живот.
2. Медленно вдыхайте через нос.
3. Вдох должен длиться не менее трех секунд.
4. Столь же медленно выдыхайте носом.
5. Выдох должен длиться не менее трех секунд.
6. Дышите так несколько минут. Например, можно начинать с пяти минут.

Попеременное дыхание через каждую ноздрю.

Такое дыхание практикуют йоги во время медитаций: дышат то одной ноздрей, то другой или чередуют-для баланса. Они считают, что дыхание через правую ноздрю активирует левое полушарие мозга и тонизирует, а через левую-активирует правое полушарие и успокаивает.

1. Закройте глаза сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос.
2. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки, плавно вдохните через левую ноздрю.
3. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем-обе ноздри окажутся закрыты. Здесь нужно сделать короткую паузу.
4. Откройте правую ноздрю и плавно переходите через нее, снова сделав короткую паузу в конце выдоха.
5. Медленно вдохните через правую ноздрю.
6. Снова закройте обе ноздри и сделайте паузу.
7. Откройте левую ноздрю плавно выдохните через нее, в конце-пауза.
8. Повторите 5-10 циклов, сохраняя внимание на вдохе и на выдохе.

Дыхание с аромамаслом.

Запахи- огромный простор для экспериментов с дыхательными практиками: они могут и взбодрить, и успокоить.

Как дышать. Выберите аромамасло или ароматическую свечу с запахом, который ассоциируется с расслаблением, и соедините аромат с

любой дыхательной техникой из перечисленных выше. Дышите медленно, ровно и спокойно через нос и обязательно обращайте внимание на запах.

Обсуждение ощущений после упражнений.

Ответы на вопросы педагогов: как часто практиковать, есть ли противопоказания (например, при гипертонии, заболеваниях сердца).

В повседневной жизни: использовать дыхательные техники в моменты стресса, перед важными событиями, для быстрого восстановления сил.

В работе с детьми: адаптировать простые упражнения (например, «Надуй воздушный шарик» — медленный вдох с надуванием живота, задержка, медленный выдох со «сдуванием» шарика) для развития осознанности и снижения тревожности у детей.

Советы по регулярности: практиковать ежедневно по 5–10 минут, лучше в одно и то же время.

Подведение итогов: подчеркнуть, что осознанное дыхание — доступный инструмент для поддержания здоровья и профессиональной эффективности.

Важные замечания

Перед началом практики стоит предупредить, что при наличии хронических заболеваний (гипертония, болезни сердца, травмы головного мозга и т. д.) необходимо проконсультироваться с врачом.

Упражнения следует выполнять в хорошо проветриваемом помещении, в удобной одежде, не ранее чем через час после еды.

Важно акцентировать, что цель — не изменить дыхание, а лишь наблюдать за ним, не прилагая чрезмерных усилий.