

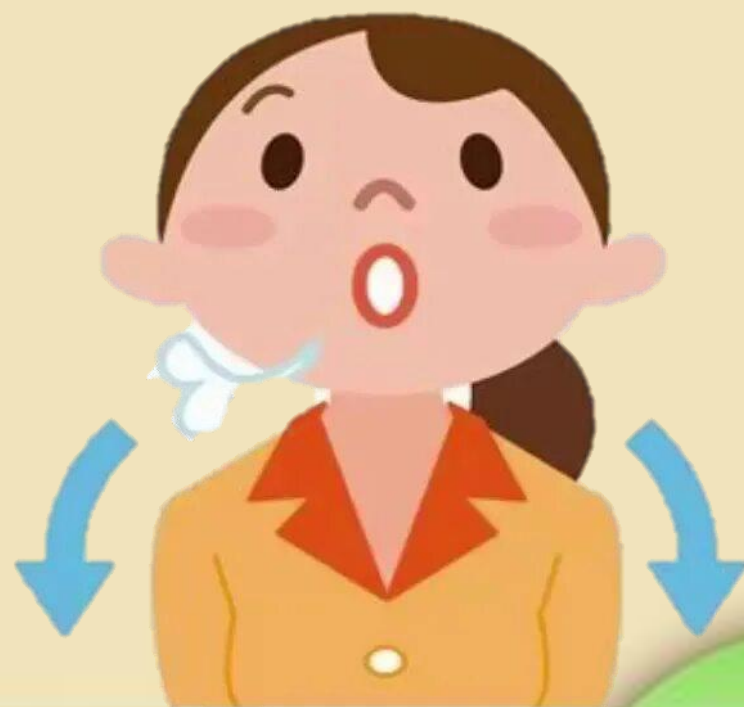
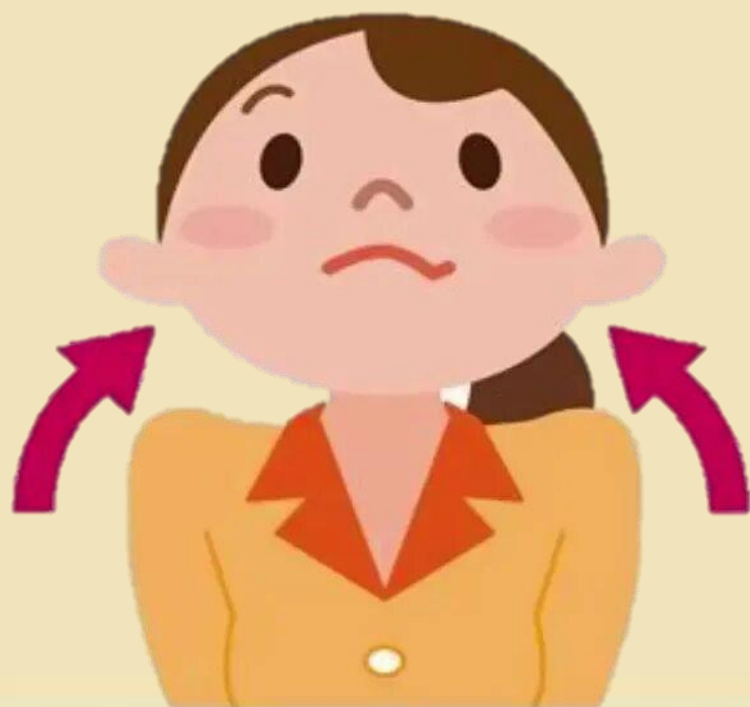
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

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



Подготовили:
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.



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.

Размеренное дыхание -один из самых эффективных и простых способов перевести организм из стрессового состояния в спокойное.

✓ *Теоретическая часть.* Ученые еще только изучают, как именно дыхание влияет на психологическое состояние.

Во время стресса мы дышим часто, поверхностно и прерывисто. Когда мы спокойны, дышим глубоко, размеренно и медленно.

✓ *Практическая часть (20–25 минут)*









Обсуждение ощущений после упражнений.

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.

