

**Методическая разработка
«Формирование навыков здорового образа жизни
у дошкольников с использованием
здоровьесберегающих технологий»**

Автор: Авдеева Наталья Анатольевна
воспитатель

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №7 с. Кухаривка МО Ейский район

Содержание.	
1.Введение	3
2. Основная часть	4
Использование здоровьесберегающих технологий, как средство формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.	
2.1. Игровой стретчинг.....	6
2.2. Ритмопластика.....	7
2.3.Дыхательная гимнастика.....	10
3.Заключение	12
Приложение№1.....	12
Игровой стретчинг:	
«Утенок Кряк»	
«Ходьба»	
«Бабочка»	
«Змея»	
«Велосипед»	
«Птица»	
«Кошка»	
«Веточка»	
«Рыбка»	
Приложение №2.....	16
1.Конспект по ритмопластике «Здравствуй осень» (2-3 года)	
2.Конспект по ритмопластике «Волшебная шкатулка» (3-4 года)	
3.Конспект по ритмопластике «В гости к мишке» (4 – 5лет)	
4. Конспект по ритмопластике «Путешествие в страну гномов» (5 – 7 лет)	
Приложение№3.....	31
1. Комплекс дыхательных гимнастик для детей 1 и 2 младших групп	
2. Комплекс дыхательной гимнастики для укрепления иммунитета (1 и 2 младшие группы)	
3. Комплексы дыхательной гимнастики для средней группы	
4. Комплекс дыхательных упражнений игрового характера (средний возраст)	
5. Дыхательные имитационные упражнения (старший возраст)	
6. Комплекс дыхательных упражнений игрового характера (старший возраст)	
7. Конспект ОД по дыхательной гимнастике в старшей группе.	
«В гости к кошечке»	
Библиографический список.....	49

Введение

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Естественно перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность использования здоровьесберегающих образовательных технологий.

В наше время, практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует

необходимость организации образовательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

2.Основная часть

«Использование здоровьесберегающих технологий, как средство формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

Проблема воспитания здорового образа жизни у детей занимает одно из центральных мест в разработке научных основ детской практической психологии и педагогики. Авторами в последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрения принципов культуры здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения. Поэтому основная задача дошкольного учреждения заключается:

- в организации работы с детьми на основе изученных видов, приёмов и методов здоровьесбережения (комплексы дыхательной гимнастики, гимнастики пробуждения, подвижные игры, физкультминутки и т.д.)
- в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду;
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникативных технологий;

Основываясь на принципах педагогической валеологии, здоровье ребёнка можно считать достигнутой нормой, если он:

- в физическом плане - умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет действовать в оптимальном режиме;
- в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
- в нравственном плане - честен, самокритичен, эмпатичен;
- в социальном плане - коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Здоровье детей во многом детерминировано социально-экономическими условиями. По мнению Г.С. Никифорова, В.А. Ананьева, И.Н. Гурвича, здоровье человека более чем на 50% зависит от окружающей среды и на 15 - 25% - от наследственности и системы здравоохранения. Применительно к детям обусловленность здоровья социальными условиями становится еще больше. Ведущими формирующими факторами применительно к детям оказывается - режим дня, экология, внутренняя среда помещений, организация физического воспитания, медико-санитарная помощь.

Двигательный режим является обязательной составляющей общего распорядка дня и включает в себя: физкультурные занятия, физические упражнения, физминутки и паузы, гимнастику и психогимнастику, подвижные и спортивные игры, спортивные досуги, самостоятельную двигательную активность ребенка.

Педагогическая эффективность всех этих средств определяется двумя условиями: комплексным их использованием и применением всего разнообразия методов физического воспитания.

В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ рекомендуется использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры.

Традиционные средства физической культуры совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ. Поэтому поднимается вопрос о применении инновационных технологий в ДОУ, так как внедрение инноваций в работу образовательного учреждения – важнейшее условие совершенствования и реформирования системы дошкольного образования.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающих технологий:
-объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.
-обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
-осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

2.1. «Игровой стретчинг»

Заболеваемость растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины, и при этом «молодеет»: уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия достигает лишь тот, кто с детства научился жить в гармонии с собой и с природой, научился управлять своим разумом, способен реализовать свои физические и духовные способности. Методика игрового стретчинга (или, по-другому, стрейчинга) направлена на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом и психоэнергетической саморегуляции, на развитие и высвобождение творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Что такое игровой стретчинг?

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность.

Задачи:

Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.

Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

Игровой стретчинг проводится не раньше чем через 30 мин. после приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветриваемом помещении. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

2.2. «Ритмопластика»

В наш информационный век дети и взрослые увлечены компьютерными играми, Интернетом, телевидением и т.д., мало времени отводят занятиям спортом, активному отдыху. Вследствие чего у каждого второго ребенка наблюдается искривление позвоночника, ослабленное зрение и слух, а так же некоторые психические расстройства (гиперактивность, гипоактивность, синдром дефицита внимания).

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Ритмопластика – это музыка и танцы, сопровождающие каждое занятие. Это развитие музыкального слуха, памяти и чувства ритма. Это повышение эмоционального состояния ребёнка.

Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика для дошкольников параллельно решает как общие, так и частные задачи.

Общие задачи – оздоровительные, учебные, воспитательные.

К частным задачам можно отнести:

- повышение эмоционального настроения детей;
- формирование двигательной культуры;
- совершенствование чувства ритма и музыкальности.

Двигательная активность полезна для здоровья. Что же касается роли движений в физическом и психическом развитии ребёнка, то об этом говорится почти во всех книгах, брошюрах, статьях о воспитании детей. «...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объём информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции!» (Ю. Змановский).

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности».

Наблюдая за общим развитием детей, начиная с 2-х летнего возраста и вплоть до поступления в школу, проводя анализ физического развития каждого ребёнка по результатам диагностики, я пришла к убеждению, что музыка и движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально- ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец помогают ребёнку подружиться с другими детьми, дают определённый психотерапевтический эффект. И я решила использовать в своей работе этот метод здоровьесберегающей технологии.

Как проводится занятие по ритмической пластике? Одним из основных правил при занятиях пластикой является атмосфера, в которой занятия проводятся. Воспитатель, который проводит ритмопластику, в первую очередь должен быть дошколятам товарищем, а лишь потом – педагогом. Запрещается любое насилие. Детей нельзя заставлять выполнять упражнения или настаивать на выполнении определенного вида действий. У детей должна быть полная свобода. Дошколята должны почувствовать, что на них не оказывают никакого давления. Занятия ритмопластикой должны приносить удовольствие, только в этом случае от них будет польза. Также у каждого занятия есть определенные временные рамки. Продолжительность

занятия не может занимать более получаса, ведь маленьким детям тяжело длительное время фокусировать внимание на одном и том же упражнении (деле).

Ритмопластика организовывается также в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения при этом должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Для выполнения упражнений ритмичного характера деткам предлагается: изображать различных животных; повторять физические упражнения за педагогом; выполнять движения с атрибутикой (кругами, лентами, мячами). Эти занятия нужно проводить дважды в неделю. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Занятие начинается с вводной части, которая включает в себя выполнение упражнений, непосредственно воздействующих на весь организм ребенка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Затем следуют общеразвивающие упражнения.

Основная часть – нагрузочная:

- различные наклоны, выпады, приседания;
- упражнения в партере для развития гибкости, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног;
- танцевальная разминка, которая включает в себя элементы народного, эстрадного и других видов танца.

Рекомендуемые произведения для проведения ритмопластики

Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»

Вивальди А. «Времена года»

Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»

Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

Мусоргский М. «Картинки с выставки»

Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (*отрывки из балета*)

Штраус И. «Вальсы»

Музыка для релаксации

Альбиони Т. «Адажио»

Бетховен Л. «Лунная соната»

Григ Э. «Песня Сольвейг»

Дебюсси К. «Лунный свет»

Римский-Корсаков Н. «Море»

Сен-Санс К. «Лебедь»

Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»

Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»

Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

2.3. «Дыхательная гимнастика»

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

К самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи.

Это и время, предназначенное для утренней гимнастики (хорошо включить 2—3 дыхательных упражнения), и прогулки при температуре воздуха выше 12 градусов без резких порывов ветра, и время после дневного сна, и физкультминутки, которым отводится 3—5 минут во время совместной образовательной деятельности. Конечно, это хуже, чем полноценное занятие, но маленькая польза — тоже польза. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. При проведении занятий дыхательной гимнастикой в ДОУ следует учитывать возрастные особенности дошкольников и уровень сложности упражнений. Выполнение комплекса из 5—7 заданий занимает 8—12 минут.

Этапы проведения гимнастики:

1. Вводная часть: упражнения, не требующие сложных комбинаций движений, вдох-выдох в обычном темпе — 2—3 минуты.
2. Основная часть: задания с комбинацией темпа вдоха-выдоха и усложнёнными движениями, а также с изменением позы тела — 4—5 минут.
3. Заключительная часть: упражнения на восстановление ритма дыхания, положение тела статично — 2—3 минуты.

Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия. Проводя дыхательную гимнастику с группой детей, необходимо учитывать состояние каждого ребенка: при необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. При легком

головокружении можно предложить выполнить упражнение сидя на стуле либо вовсе его пропустить, придерживаясь главного принципа «Не навреди». Чтобы научить ребенка делать упражнение, взрослому предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения.

При обучении детей сначала рекомендуется показать упражнение, а потом предложить детям его выполнить. Иногда, чтобы добиться от детей качественного выполнения упражнения, требуется индивидуальная работа. Во время занятий полезно не только «руководить», но и время от времени делать упражнения вместе с ребятами. Это и не мешает личному здоровью, и будет служить лучшим ориентиром, особенно для младших дошкольников. Дыхательную гимнастику рекомендуется проводить в игровой форме. Хорошо обыграть с малышом упражнение, «превратившись» в дровосека, жука, пчелу, ежа, изобразить самолет, паровоз, часы, не просто выполнить упражнение на задержку дыхания, а «нырнуть в воду», затаить дыхание, спрятавшись от медведя, гусей-лебедей... Взрослому необходимо самому быть эмоциональным, включаться в игру заряжать детей своей энергией. Для поддержания интереса можно объединять упражнения в комплекс единым сюжетом, меняя игровые приемы и мотивацию (например, отправиться в путешествие, кого-то спасать, идти в лес или зоопарк, поехать в деревню к бабушке).

Технику выполнения дыхательных упражнений необходимо выучить с детьми заранее, чтобы в процессе проведения игрового комплекса не терялась единая сюжетная линия. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

Для сохранения интереса и внимания маленьких дошкольников при организации игровых сюжетов можно использовать наглядность — декорации, костюмы.

Умение правильно дышать крайне важно для ребёнка. Ведь это не только необходимый базис для крепкого здоровья, но и условие для полноценного умственного развития. Задача воспитателя — облечь дыхательную гимнастику в занимательную игровую форму. На помощь придут забавные стихотворения и интересные пособия. Выполнение несложных упражнений постепенно войдёт у дошкольников в привычку и сделает времяпрепровождение в детском саду ещё увлекательнее.

3. Заключение

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, способствуют повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем XXI века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья; профилактику и коррекцию отклонений физического развития воспитанников.

Приложение №1

Занятие игровым стретчингом «Утенок Кряк»
После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке. Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони.

Два! – руки через стороны опустить вниз.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.)

Далее начинается игра...

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

Занятие игровым стретчингом «Ходьба»

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.) Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

Занятие игровым стретчингом «Бабочка»

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

Занятие игровым стретчингом «Змея»

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса

растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах. (И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла. Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

Занятие игровым стретчингом «Велосипед»
Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

(И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

– Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок.

– Отведи меня к нему, пожалуйста!

– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

Занятие игровым стретчингом «Птица»

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка,

задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

Занятие игровым стретчингом «Кошка»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

(И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

Занятие игровым стретчингом «Веточка»

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

Занятие игровым стретчингом «Рыбка»

Повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

упражнения при этом достаточно простые, и их довольно просто найти и взять себе за основу готовые. Для выполнения упражнений ритмичного характера деткам предлагается: изображать различных животных; повторять

физические упражнения за педагогом; выполнять движения с атрибутикой (кругами, лентами, мячами).

Приложение №2

Конспект ОД по ритмопластике с детьми раннего возраста №1

«Здравствуй осень»

Цель: применение здоровьесберегающих технологий на занятиях ритмопластики.

Задачи:

1. Развивать чувство ритма, упражнять в ритмичном выполнении знакомых музыкально-ритмичных движений.
2. Подводить детей к умению передавать элементарные игровые образы и их характеры мимикой, движениями, интонацией.
3. Формировать привычки здорового образа жизни используя здоровьесберегающие технологии.
4. Развивать творческую и познавательную активность детей.

Используемые здоровьесберегающие технологии:

Музыкотерапия;

Оздоровительный массаж;

Звучащие жесты;

Ритмопластика;

Дыхательная гимнастика.

Материалы, оборудование: фортепиано, ноутбук, музыкальный центр, осеннее дерево, листьев для оформления зала, осенние листочки.

Музыкальный репертуар:

«Осенняя песня» (П. Чайковского)

«Листопад» муз. Т. Попатенко

«Осень» (муз. Ю. Чичкова, сл. И. Мазнина)

«Здравствуйте ладошки» (М. Картушина)

«По дорожке» (В.И. Ковалько)

Ход занятия:

I. Организационный момент

Под музыкальное сопровождение дети заходят в музыкальный зал

Муз. руководитель: Все собрались?

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись.

II. Основная часть.

Муз. руководитель: Снова осень за окошком, дождик сыплется горошком, листья падают, шурша, как же осень хороша! А сейчас ребята давайте поздороваемся

Песенка - распевка с оздоровительным массажем

«Здравствуйте ладошки» М. Картушина

Здравствуйте, ладошки

Хлоп, хлоп, хлоп! (ритмичные хлопки)

Здравствуйте, ножки

Топ, топ, топ! (ритмично топают ногами)

Здравствуйте, щечки

Плюх, плюх, плюх! (удары по щекам)

Пухленькие щечки

Плюх, плюх, плюх! (удары по щекам)

Здравствуйте, зубки!

Цок, цок, цок! (стучат зубками)

Здравствуйте, губки! (чмокают губами)

Здравствуй, мой носик!

Пип, пип, пип! (нажимают на носик)

Здравствуйте, ребята!

Здравствуйте! (разводят руки)

Муз. руководитель: Посмотрите, как красиво за окошком. Сколько кругом разноцветных листьев! Ребята, скажите мне какое сейчас время года? (дети отвечают). Правильно, Осень — очень красивое время года. Скажите ребята, а как вы думаете, почему осень называют «золотая»? (ответы детей). Вот какие молодцы, А теперь мы превратимся в маленькие ветерки и будем дуть на листочки, которые растут на нашей осинке.

Дыхательное упражнение «Ветерок»

(Дети подходят к дереву и дуют на листочки, стараясь вдыхать носом, а выдыхать ртом с вытянутыми в трубочку губами. Дети произносят на долгом выдохе «У-у-у» то громко (сильный ветер), то тихо (слабый ветер)

Муз. руководитель: Ребята, а сейчас приглашаю вас на осеннюю прогулку.

Ритмическая гимнастика «По дорожкам мы идем»

Раз -два - три -четыре- пять- в лес отправимся гулять (берутся за ручки)

По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдём (ходят "змейкой")

Может быть и под листочком, сладку ягоду найдем (останавливаются, разводят руки в стороны)

На носочки дети встали (встают на носочки)

По дорожкам побежали (бегают на носках врассыпную)

И на каблучках пойдём, через лужи перейдем (ходят на пятках врассыпную).

Остановимся и все дружно отдохнём.(дети останавливаются)

Муз. руководитель: Как здесь хорошо, красиво. Воздух чистый, свежий. Мне даже стихотворение прочитать захотелось: «Осень! Осень! Листопад!»... А знаете что? Давайте мы его вместе читаем.

Речевая игра со звучащими жестами «Листопад»

Громко: Осень! Осень! Листопад!(ритмичные хлопки)

Лес осенний конопат.(щелчки пальцами)

Тихо: Листья рыжие шуршат (трут ладошкой о ладошку)

И летят, летят, летят!(качают руками)

Громко: Дождь, дождь, дождь с утра(хлопки чередуются со шлепками по коленям)

Веселится детвора.(легкие прыжки на месте)

Тихо: Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)

Лучше капельки считай.(стучат пальчиком левой руки по ладошке правой руки)

Муз. руководитель: Ребята, а пока ножки наши отдохнут с дороги, мы с вами присядем на полянку (дети рассаживаются на ковре), наберем ягод в лукошко.

Пальчиковая гимнастика «Ягодка»

С ветки ягодки срываю ("отщипнуть ягодку" с каждого пальчика)

И в лукошко собираю ("корзиночка" из двух рук)

Будет полное лукошко (одна рука -лукошко - другая прикрывает его сверху)

Я покушаю немножко (верхняя рука кушает ягодки из лукошка)

Я поем еще чуть-чуть,

Будет легкий к дому путь (топаем ножками)

Муз. руководитель: Ребятишки, продолжим нашу прогулку. (дети становятся в кружок). Отдохнули наши ножки, хотят поиграть немножко. Осенью часто бывает дождик, а мы дождя не боимся, будем весело плясать.

Ритмическая гимнастика «Дождь» (с музыкальным сопровождением)

Дождь, дождь, дождь с утра.(хлопки чередуются со шлепками по коленкам)

Веселится детвора! (легкие прыжки на месте)

Шлеп по лужам, шлеп – шлеп. (притопы)

Хлоп в ладоши, хлопок – хлопок. (хлопки)

Дождик, нас не поливай, (грозят пальцем)

А скорее догоняй! (бег на месте)

Муз. руководитель: А сейчас поиграем в замечательную игру.

Игра-эстафета «Галоши и зонтики»

(Дети делятся на 2 команды, по очереди бегут вокруг макетов луж из голубого картона, надев галоши и взяв в руки зонтик)

Муз. руководитель: А теперь пришла пора
Поиграть нам детвора.

Ритмическая гимнастика «По дорожке» (В.И. Ковалько)

По дорожке, по дорожке (Подскоки на правой ноге)

Скачем мы на правой ножке.

И по этой же дорожке (Подскоки на левой ноге)

Скачем мы на левой ножке.

Не сутультесь, грудь вперед. (Выравнивание осанки)

Замечательный народ!

По тропинке побежим, (Легкий бег на носках)

До лужайки добежим.

На лужайке, на лужайке (Прыжки на месте)

Мы попрыгаем, как зайки.

Сладко потянулись, (Руки вверх, потягиваются)

Всем улыбнулись.

III. Заключительная часть

Муз. руководитель: Вот и закончилась, ребята, наша осенняя прогулка. А что вам больше всего запомнилось и понравилось на нашей прогулке? (ответы детей) До свидания ребята, до новых встреч.

Конспект занятия по ритмопластике для детей младший возраста (3 - 4 года) №2 «Волшебная шкатулка»

Цель: виртуально познакомить детей с животным миром.

Задачи:

- закрепить упражнения танцевально-ритмической гимнастики;
- повторить массовый танец с речитативом «универсальные колечки»;
- способствовать развитию и укреплению мышечной силы и гибкости;
- развивать и совершенствовать координацию движений;
- способствовать развитию воображения и творческих способностей;
- воспитывать организованность и дисциплинированность.

Оборудование: кольца, коврики, ларец, картинки животных.

Ход:

Под музыку дети входят в зал змейкой, становятся на свои ориентиры.

Звучит песня «Пойди туда, не зная куда».

Педагог: Здравствуйте, ребята!

Исполняют поклон-приветствие.

Педагог: Начинаем нашу встречу. **На разминку становитесь, подтянитесь, улыбнитесь!**

Проводится **разминка**.

Педагог: Ребята, я была в гостях у бабушки - загадушки, она мне передала для вас волшебную шкатулку, чтоб я вам загадала загадки. Хотите узнать, что в ней?

Дети: Да.

Педагог: **Что в шкатулочке лежит, не шуршит и не звенит?**

1. «Серый маленький зверюшка, косоглазый длинноушка.

Ну-ка, кто он, угадай и морковку ему дай!» ЗАЯЦ.

2. «В лесу зимой холодной ходит злой, голодный.

Он зубами щёлк! Это серый ...». ВОЛК.

3. «Голодна – мычит, сыта – жуёт, малым деткам молока даёт». КОРОВА.

4. «Мордочка усатая, шубка полосатая,
Часто умывается, а с водой не знается». КОШКА.

5. «Этот маленький щенок вечно ластится у ног,
Не узнать его, однако: стала сторожем ...». СОБАКА.

6. «Летом в болоте вы её найдёте,
Зелёная квакушка кто это?...». ЛЯГУШКА.

7. «Зверь лохматый, косолапый. Он сосёт в берлоге лапу». МЕДВЕДЬ.

8. «Пышный хвост торчит с верхушки, что за странная зверушка?

Разгрызёт орешек мелко, ну, конечно, это ...». БЕЛКА.

Педагог: У какой фигуры нет ни начала, ни конца?

Дети: Кольцо.

Раздать кольца.

Педагог: Вот и закончились загадки в волшебной шкатулке. Ребята, вы сегодня узнали много нового и интересного. Я обязательно передам бабушке-загадушке, что вы все молодцы и справились с её познавательными загадками. А какая загадка вам запомнилась? (...) . А сейчас, нам пора попрощаться с вами.

Речитативный массовый танец «**Универсальные колечки**».

Педагог: Ребята, а колечки у вас в руках не простые, они тоже немного волшебные. Они умеют превращаться в разные предметы. А какие, сейчас мы с вами об этом споём.

Дети поют и выполняют движения. На последнем куплете, дети выходят из зала.

Конспект занятия по ритмопластике для детей средней группы (4-5 лет) №3 «В гости к мишке»

Цель: привить интерес детей к занятиям по ритмопластике

Задачи:

- Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга;
- Развивать умение сочетать движения с музыкой, чувство ритма, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус, творчество, воображение;
- Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Оборудование: аудио плеер, кубики, контейнеры.

Музыкальное сопровождение: аудиозапись: звуки природы – «Рычание медведя», «Плюшевый медвежонок», «Три медведя», «Медведь и пчелы».

Ход занятия:

1. Вводная часть

Воспитатель: здравствуйте ребята! для того что бы у нас было хорошее настроение, мы с вами друг к другу повернемся, поздороваемся и улыбнемся.

Валеологическая песня-распевка «Доброе утро»

Доброе утро! -поворачиваются друг к другу

Улыбнись скорее! -разводя руки в стороны

И сегодня весь день -хлопают в ладоши

Будет веселее!

Мы погладим лобик, -движения по тексту

Носик и щечки.

Будем мы красивыми, -постепенно поднимают руки вверх («фонарики»)

Как в саду цветочки!

Разотрем ладошки -движения по тексту

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрём, -растирают ушки

И здоровье сбережём.

Улыбнемся снова, -разводят руки

Будьте все здоровы! -говорят все вместе

Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

(ответы детей)

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись.

Звучит фонограмма - рычание медведя

Воспитатель: ребята, а кто же так грозно рычит?

Дети: Медведь.

Воспитатель: правильно ребята! Это медведь.

А вы хотите превратиться в веселых медвежат?

Дети: Да.

Тогда я говорю волшебные слова, и вы превращаетесь в маленьких медвежат: 1-2-3! Абракадабра, бри! Глазки закрой, вокруг себя повернись в медвежонка превратись. Теперь вы не ребята, а веселые медвежата. Друг за другом повернулись и по кругу зашагали.

Мы веселые ребята

(ходьба в колонне по одному)

Наше имя медвежата

(ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе)

Любим, лазать, пролезать

(ходьба в полуприседе, руки на колени)

Любим, прыгать и играть,

(прыжки на двух ногах с продвижением)

Мишки по лесу пошли

(ходьба с упором на кисти рук и стопы ног)

По тропинке вдаль зашли. Лапы выше поднимают.

По тропинке вдаль шагают.

(ходьба широким шагом, руки вверху)

Мишки быстро побежали

На малинный след напали.

(легкий бег друг за другом)

Мишки шли, шли, шли,

На лужайку пришли.

(ходьба обычная)

Воспитатель: решили медвежата на лужайке поиграть

Музыкально подвижная игра «Три медведя»

Три медвежонка прыгали в саду -прыжки на двух ногах продвижением вперед

И один сказал – я упаду! -хлопают себя по груди

И, конечно, он упал вниз головой. -два наклона

Медвежонка увели домой. -переваливаются с ноги на ногу

(под музыкальное сопровождение дети ходят по залу на коленях и ладонях)

Два медвежонка прыгали в саду -прыжки на двух ногах продвижением вперед

И один сказал – я упаду! -хлопают себя по груди

И, конечно, он упал вниз головой. -два наклона.

Медвежонка увели домой. -переваливаются с ноги на ногу

Вот медвежонок прыгает в саду -прыжки на двух ногах продвижением вперед

И он говорит – я упаду! -хлопают себя по груди

И, конечно, он упал вниз головой. -два наклона
Медвежонка увели домой. - переваливаются с ноги на ногу
Воспитатель: но медвежата не хотят уходить, ребята медвежата очень любят танцевать:

Музыкально-ритмическая композиция «Плюшевый медвежонок»

Описание движений

Вступление: опустится на четвереньки (превратится в медвежонка)

1 фигура:

Запев: ходьба на четвереньках в свободных направлениях.

Припев: и. п.- стоя. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью (поза медведя)

1 фраза: на слова «Я добрый Мишка плюшевый» 4 раза топнуть правой ногой;

2 фраза: на слова «игрушечный медведь»- то же другой ногой;

3 фраза: на слова «послушайте»- правую руку к правому уху;

4 фраза: «послушайте» - левую руку к левому уху,

«как я умею» - показать на себя обеими руками,

«петь» - руки вперед.

Припев: на слова «Ры-ра-ры-ру» раскачиваться из стороны в сторону и затем перейти на топот в такт музыки.

2 фигура:

И.п. лежа на спине. Руками обхватить согнутые в коленях ноги (в группировку)» качание на спине в разных направлениях. Припев тот же

3 фигура:

1 фраза-кружение на шагах в вперевалочку;

2 фраза-в другую сторону.

Заключение

«Мишка кашляет» - хлопать себя по груди.

В конце сесть на пол, ноги врозь.

2. Основная часть.

Дети свободно располагаются по залу, садятся.

Воспитатель: а что медвежата большего всего любят есть?

Дети: мед

Создание проблемной ситуации

Воспитатель: мед высоко в дупле на дереве. Как же медвежатам достать мед?

Ответы детей

Воспитатель: вот и наши медвежата задумались и почесали лапой за ухом.

Игровой стрейтчинг

1.«Задумчивый медвежонок».

И.п. - сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, захватить руками стопу подтянуть стопу к голове. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой. (повторить по 3 раза)

Воспитатель: решили медвежата почитать книжку. Может там написано, как достать мед?

2. «Медвежонок читает книжку»

И.п. - сидя руки вверх, ноги вытянуты. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо. (повторить 3-4 раза)

Воспитатель: Медвежата поняли, что им просто надо залезть на дерево.

3.«Медвежонок лезет за медом»

И.п. - лежа на спине, одна нога поднята вверх («дерево»). Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «медом» поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя. (повторить по 3 раза)

Воспитатель: достали медвежата мед, обрадовались, и стали вот так неуклюже танцевать.

4.«Танец медвежонка»

И.п. - стоя, полуприседания с покачиванием в стороны, руки на поясе. (повторить в каждую сторону по 3 раза)

Воспитатель: затем достали медвежата большую ложку, стали мед мешать и с удовольствием уплетать.

5.«Большая ложка»

И.п. – стоя, наклониться вперед, делать круговые движения руками перед грудью, (повторить 5 раз)

Воспитатель: но тут прилетели пчелки, стали медвежат больно жалить и были они вот такие.

6.«Пчелки»

И.п.-сидя на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны.

1. Локти свести вперед. 2.вернуться в - и.п.3. Локти свети назад.4. вернуться в - и.п. (повторить 5раз)

Воспитатель: бросили медвежата мед, быстро сели на велосипед и умчались от пчел.

7.«Медвежонок на велосипеде»

И.п. - лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное. (повторить 3 раза)

Воспитатель: вот такие медвежата проказники,а теперь поиграем в игру

Подвижная игра: «Пчелы и медведь»

Медведь – воспитатель, дети - пчёлки. Они летают по комнате, жужжат, собирают "мёд" - кубики разного цвета по своему выбору и складывать "мёд" в "соты" (контейнеры).

Проигрыш:

"Медведь" сидит на стульчике и спит. Дети-пчёллы собирают "мёд".

Куплет:

"Медведь" просыпается, потягивается и идёт по залу, переваливаясь с ноги на ногу. Дети-пчёлки сидят на корточках.

В конце песенки "медведь" пытается унести "соты". Пчёлки встают, машут

руками - крыльями, жужжат и прогоняют "мишку".

Воспитатель: больно искусапи пчелки медвежат и решили они сделать себе массаж, вначале они растерли лапы вот так.

Самомассаж и взаимомассаж

1.«Медвежата растирают лапы»

Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

Воспитатель: затем растерли опухшие ушки.

2.«Медвежата растирают уши»

Прижать ладони к ушам и потереть вверх - вниз

Воспитатель: а потом решили спинки друг другу полечить

3.«Медвежата массируют спинку»

Дети встают паровозиком друг за другом делают

- хлопки ладонями по спине;
- поколачивание кулачками;
- поглаживание спины ладошками.

Воспитатель: много медвежата меда съели, и животики у них надулись как шарик.

Дыхательная гимнастика «Мишкин животик»

И.п.-лежа на спине, руки, на животе. Делать вдох спокойно, медленно носом. Короткая пауза - и спокойный размеренный выдох. (повторить 5 раз.)

Воспитатель: наелись медвежата, наигрались и захотели спать.

3.Заключительная часть.

Релаксация

Дети на спину легли

И как мишка видят сны.

Тише – тише, не шумите

Наших мишек, не будите.

Птички станут щебетать,

Будем глазки открывать.

Просыпаться и вставать.

Воспитатель: а сейчас я говорю волшебные слова, «1-2-3 - Абракадабра, бри» глазки закрой, вокруг себя повернись и в ребят превратись!

Самооценка детьми собственной деятельности

Воспитатель:

- ребята в кого вы сегодня превращались?
- вам понравилось быть медвежатами?
- давайте вспомним, что мы делали, когда были медвежатами?
- что вам было сложно?
- что вам больше всего понравилось? (ответы детей)

Конспект ОД по ритмопластике «Путешествие в страну гномов» для детей старшего дошкольного возраста №4

Цель: привить интерес детей к занятиям по ритмопластике.

Задачи:

- учить согласовывать музыку и движения;
- развивать двигательные навыки, ритмические способности, творческое воображение;
- создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

Оборудование: аудио плеер.

Музыкальное сопровождение: аудиозапись: звуки природы, песня «Гномы-лилипутики» муз. и сл. Е. Ильичева, отрывок из сюиты "Пер Гюнт" Э. Григ «В пещере горного короля»

Ход занятия:

1. Вводная часть

- Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы познакомимся с вами с маленькими человечками, подружимся с ними и будем играть. Эти человечки вам знакомы и встречаются нам в сказке «Белоснежка и... даю возможность детям самим договорить. Правильно в сказке «Белоснежка и семь гномов». Закрывайте глаза, я превращу вас в гномиков.

- *Крибле-крабле-бумс!*

Волшебной палочкой взмахну

И в гномиков вас превращу.

- А сейчас давайте отправимся в сказочный и таинственный лес, прямо туда, где живут эти гномики. Звучит таинственная волшебная музыка.

На носочках мы пройдем,

В лес волшебный попадем.

(Ходьба на носочках)

Ноги выше поднимаем,

Через кочки переступаем.

Мы всё дальше в лес заходим,

До оврага вдруг доходим.

(Ходьба с высоким подниманием колен)

Повернёмся мы бочком,

По тропиночке пройдем.

(Ходьба приставным шагом)

На носочках под пригорок

Пробежимся между ёлок.

(Бег на носочках между ёлок)

Вдруг пеньки – над ними скачем

(Прыжки через кубики)

- Гномы бывают большие, бывают средние, а бывают совсем крошки.

- Покажите, какие бывают гномы?

Дети под музыку показывают, какие бывают гномы *(идут обычным шагом,*

идут с вытянутыми вверх руками и идут полу приседом).

- На ногах у гномов деревянные башмачки, которые громко стучат.

- Когда гномы идут на работу башмачки стучат топ – топ, (*дети идут широким шагом, руки на пояс в «замок»*) а когда они бегут играть на полянку, они стучат вот так топ - топ - топ (*дети идут короткими шагами*)

- Вот мы и на месте.

- Живут гномики в глубокой лесной пещере. Когда им не нужно идти на работу, они любят играть в хлопушки. А в пещере эхо живёт, и когда гномики хлопают, эхо разносится по всей пещере. Сейчас мы разделимся на три подгруппы и поиграем в игру

Игра «Эхо»

(делю детей на три подгруппы и предлагаю сесть)

Первая подгруппа будет хлопать так (*делаю три хлопка с интервалом два раза*)

Вторая подгруппа будет хлопать так (*делаю по два хлопка с интервалом*)

Третья подгруппа будет хлопать так (*делаю три хлопка без интервала два раза*)

Вы должны запомнить, как звучит ваше эхо и мне ответить.

- Гномы веселый народ, любят очень танцевать

Ритмическая гимнастика под песню «Гномы-лилипутики» (муз. и сл. Е. Ильичева)

Вступление: дети встают в шахматном порядке

1 куплет:

За морями и холмами где летают бабочки, (*И.п. стоя, ноги в первой позиции, полуобороты туловища, вправо-влево, руки перед лицом, кисти сжаты, как «бинокль» у глаз*)

Средь берез под облаками есть одна поляночка (*руки вверх, подняться на носочки, опустить руки через стороны*)

Там живут в веселом мире (*Ходьба на месте, руки двигаются в такт музыки*)

человечики смешные, (*сложить руки полочкой под подбородком, повороты туловища вправо-влево на «пружинке», улыбаться*)

Делят поровну на всех добрый взгляд, улыбку, смех (*наклон вперед, обе руки вперед – в стороны, прыжки на месте, махать руками над головой*)

Припев:

Гномы лилипутики (*И.п. тоя, ходьба на месте в полуприседе*)

собирали прутики, (*выполнять приседания, руками хватательные движения*)

Строили избушки на лесной опушке. (*постучать кулачком о кулачок, соединить руки над головой «крыша»*)

Засыпали лютитки, гномы лилипутики (*сесть, ноги широко раздвинуть в стороны*)

Тоже свои ушки клали на подушки (*наклониться вперед, руки, сложить под голову, коснуться пола*)

2 куплет:

Целый день с утра до ночи гномики работают, *(сидя на коленках, пона на пятках, выполнять ритмичную «пружинку», стучать «молоточками» - кулачок о кулачок с одной стороны, с другой)*

То смеются, то хохочут, то в ладоши хлопают *(по тексту)*

Но при этом, напевая, гномики не забывают *(встать, руки в стороны, пожимать плечами)*

Помогать везде, во всём, чтоб быстрее построить дом *(наклон вперед, обе руки вперед – в стороны, присесть руки сложить над головой «домиком»)*

Припев тот же: движения те же

3 куплет:

За морями и холмами где летают бабочки, *(И.п. стоя, полуобороты туловища, вправо-влево, руки перед лицом, кисти сжаты, как «бинокль» у глаз)*

Средь берез под облаками на лесной поляночке, *(руки вверх, подняться на носочки, опустить руки через стороны)*

Смотрят телемультики гномы лилипутики *(ложатся на живот, придерживают голову ладошками, машут ногами, сгибая их в коленках)*

Делят поровну на всех добрый взгляд, улыбку, смех *(стоя, наклон вперед, обе руки вперед, в стороны, подпрыгивать, махать руками над головой)*

- Молодцы, весело потанцевали

II. Основная часть

Комплекс упражнений стретчинга

- А теперь, ребята, садитесь на полянке поудобней. Послушайте сказку про гномика.

Сказка «Весёлый гном»

1. Жил да был весёлый Гном
в чудном доме над прудом
с длинной белой бородой,
в красной шапочке смешной.

Упражнение «Борода»

И. п. сидя руки вверх, ноги вытянуты.

1 - наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуться вперед (или пальцы на себя ладошки на стопы). Голова прямо.

2. Как-то раз проснулся Гном,
осмотрелся он кругом, (Руки на пояс, повороты туловища влево, вправо)
тик да так-часы поют,
тик да так-гулять зовут.

Упражнение «Часы»

И. п. лежа на спине, руки в стороны ладошками вниз.

1 - поднять ноги, не сгибая колен.

2, 3 - Положить вправо влево до касания пола.

3. На зарядку-раз и два,
вправо, влево голова,
руки в стороны, вперед,

а потом наоборот. (по тексту)

4.Завтрак быстро прожевал,
чай с вареньем выпивал,
а варенье-объеденье,
очень вкусное варенье.

Упражнение «Чашка»

И. п. лежа на животе, руки вдоль туловища.

- 1 - захватить руками за щиколотки ног;
- 2 - прогнуться, поднять вверх руки и ноги.
- 3 - вернуться в И.п.

5.Побежал скорей во двор,
перелез через забор,
начал с бабочкой играть,
бегать, прыгать и скакать.

Упражнение «Бабочка»

И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, стопа к стопе. Руками зацепиться за стопы, вытянуть спинку, макушкой тянемся к потолку;

- 1, 2 - движение коленями вверх-вниз.

6.На поляне возле дома
встретил он другого Гнома.

Вместе огород полили
и цветочки посадили.

Упражнение « Цветок»

И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

- 1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
- 2- 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
- 5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться.

7. Поборолись на лугу,
поиграли в чехарду,
на заборе посидели,
подразнить кота успели.

Упражнение «Кошечка»

И. п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1 - прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2 - округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

8. Незаметно день прошёл,
снова Гном вернулся в дом,
чай с вареньем пил опять,
приготовился он спать.

Песенку воды послушал,
вымыл глазки, нос и уши,
бороду он расчесал

и сказал: "Как я устал» (*движения по тексту, в конце потянуться*)

9. Только глазки Гном закрыл,

тут же сон его сморил.

Крепко-крепко он поспал (*свернуться калачиком, закрыть глаза, расслабиться*)

и наутро бодрым встал.

- Но однажды случилась неприятность в сказочном лесу. В самой чаще сказочного леса, где темно и сыро поселились злые карлики. Они были такие же маленькие, но характер у них был недобрый, сварливый и вредный.

Слышите, это они приближаются к нашей полянке.

Звучит отрывок из сюиты "Пер Гюнт" Э. Григ «В пещере горного короля»

- Давайте представим на минутку, что мы из добрых гномиков превратились в хитрых и злых карликов (покажите какие они)

Игра "Превращения"

Дети ходят по залу в устрашающих позах, корчат страшные рожицы.

- Нет, ребята, мне это совсем не нравится, я не хочу, что бы вы были злыми и вредными карликами. Давайте от них убежим к волшебному озеру.

Игра «Ниточка и иголочка»

III. Заключительная часть

- Вот мы и добежали до волшебного озера, а вода в нём такая прозрачная и чистая, что в ней отражаются все волшебные деревья, которые растут в сказочном лесу. Давайте мы с вами полежим в воде и смоём с себя все образы злых карликов. Дети ложатся и выполняют упражнение под музыку.

- Вот и закончилось наше сказочное путешествие, пора нам в детский сад

- *Крибле-крабле-бумс!*

Волшебной палочкой взмахну

И в детей вас превращу.

Самооценка детьми собственной деятельности.

- ребята в кого вы сегодня превращались?

- вам понравилось быть гномиками?

- давайте вспомним, что мы делали, где мы побывали, с кем встретились?

- что вам было сложно?

- что вам больше всего понравилось? (*ответы детей*)

Приложение №3

Комплекс дыхательных гимнастик для детей 1 и 2 младших групп.»

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (*для детей с 2-х лет*). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырьки» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнение 2. НАСОСИК.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

Упражнение 4. САМОЛЁТ.

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолёттик - самолёт (*малыш разводит руки в стороны ладонками вверх, поднимает голову, вдох*)

Отправляется в полёт (*задерживает дыхание*)

Жужу -жу (*делает поворот вправо*)

Жу-жу-жу (*выдох, произносит ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встает прямо, опустив руки*)

Я налево полечу (*поднимает голову, вдох*)

Жу – жу – жу (*делает поворот влево*)

Жужу –жу (*выдох, ж-ж-ж*)

Постою и отдохну (*встаёт прямо и опускает руки*).

Повторить 2-3 раза

Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (*выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох*)

У мышки – очень маленький (*присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш*)

Мышка ходит в гости к мишке (*походить на носочках*)

Он же к ней не попадёт.

Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 6. ВЕТЕРОК .

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (*руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос*)

Хочу налево посвищу (*повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть*)

Могу подуть направо (*голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох*)

Могу и вверх (*голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох*)

И в облака (*опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот*)

Ну а пока я тучи разгоняю (*круговые движения руками*).

Повторить 3-4 раза.

Упражнение 7. КУРОЧКИ.

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

Упражнение 8. ПЧЁЛКА.

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (*сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...*)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (*встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место*).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ .

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

Трубач. Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

Петух. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

Каша кипит. Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

На турнике. Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

Шагом марш! Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

Летят мячи. Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

Насос. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

Регулировщик. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Вырасти большой. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

Лыжник. Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Маятник. Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

Гуси летят. Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

Семафор. Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

Дыхательная гимнастика для укрепления иммунитета малышей

1. Большой и маленький. Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз. Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси. Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

5. Дровосек. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница. Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец. Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

11. Веселая пчелка. На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (*звук и взгляд направить к носу*), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

12. Великан и карлик. Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с

ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Комплексы дыхательной гимнастики для средней группы.

Комплекс №1

1. «Послушаем своё дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п. : стоя, сидя, лёжа (*как удобно в данный момент*). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (*живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно*);

какое дыхание: поверхностное (*лёгкое*) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (*автоматической паузой*); тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п. : стоя, сидя, лёжа (*это зависит от предыдущей физической нагрузки*). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрёй»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (*последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание*).

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (*сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой*). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (*Дышим животом, нижнее дыхание*).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (*среднее, рёберное дыхание*)

Цель: учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (*верхнее дыхание*)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (*очистительное полное дыхание*).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (*вентирует*) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И. п. : стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «**Дышим тихо, спокойно и плавно**».

Комплекс №2

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрёй».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ёжик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (*как ёжик*), с напряжением мышц всей носоглотки (*ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается*). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (*как бы глотаешь воздух*).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (*5-7 пружинистых наклонов и вдохов*).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (*большой маятник*), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете». Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И. п. : сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно». Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п. : 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения

1. «Трубач». Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит». Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (*вдыхая воздух*) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике». Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны». Стоя, палка (*ружьё*) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1, 5 мин.

5. «Семафор». Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик». Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

7. «Летят мячи». Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м».

Повторять 1, 5-2 мин.

9. «Маятник». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят». Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера

1. Ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу.

Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идём на пятках,
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый

(стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры». Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах *(выдох)*,
Поднимем руки мы к плечам *(вдох)*,
Потом опустим – так

(Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолёт». Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,
Приготовились в полёт.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу

(Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «sss...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:
Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налёг...
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.
Это очень просто –
Покачай насос ты

(Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой». Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка зайныка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,
А у зайки – маленький.
Мишка наш пошёл домой
Да и крошка зайныка

(Е. Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо». Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (*губы трубочкой*). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,
Подуем на другое.
Нас солнце горячо
Пекло дневной порой.
Подуем на живот,
Как трубка станет рот.
Ну а теперь на облака
И остановимся пока.
Потом повторим всё опять:
Раз, два и три, четыре, пять

(Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь». Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивье:
Зу-зу, зу-зу, зу-зу.
Идём со мной косить вдвоём:
Замах направо, а потом
Налево мы махнём.
И так мы справимся с жнивьем.
Зу-зу, зу-зу вдвоём

(Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы». Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад
Направо, налево, вперёд и назад.
От ветра и зноя бутончики эти
Спрятались живо в цветочном букете

(Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Ёж». Дети ложатся на спину (на ковёр), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубочка». Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!
Подудим в свою трубу.

11. «Жук». Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,
Посижу и пожужжу.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера для старших дошкольников

- «Качалка». Дети, сидя на стуле (руки на коленках), раскачиваются из стороны в сторону, на выдохе произносят «о-о-ох».
- «Достань до пола». Из положения (руки вытянуты вперёд) стоя дети наклоняются. Следует сделать медленный вдох и прикоснуться руками к полу. При этом на выдохе произносится «ха-а-а».
- Прыжки. Дети подпрыгивают на двух ногах, сопровождая каждый прыжок выкриком «ха» на выдохе. Дыхание при этом должно быть ровным. Несколько прыжков чередуются с ходьбой на месте.

- «Задуй свечу». И. п. — сидя. Педагог просит дошкольников представить перед собой одну большую горящую свечу и погасить её коротким резким выдохом. Затем нужно вообразить 3 небольших свечи и задуть их тремя короткими выдохами.
- У каждого воспитанника в руках узкая бумажная ленточка. На выдохе нужно поднести её ко рту и чуть наклониться.
- «Роза и одуванчик». И. п. — стоя. Воспитатель просит ребят представить, что они вдыхают аромат розы — они должны сделать глубокий вдох носом. Потом дети воображают, что они дуют на одуванчик — делается мощный выдох ртом.
- «Хомячок». Дошкольники изображают хомячков — надувают щёчки и ходят по комнате примерно 10 секунд. Затем следует хлопнуть себя по щекам — выпустить воздух, расслабиться. После этого быстро подышать носом, словно вынюхивая запах еды.
- «Комарики». Ребята резко ударяют себя по спине, обхватывая руками тело (словно образуя петлю), при этом выполняется резкий выдох ртом.
- «Лесная азбука». В группу приходит старичок-лесовичок (игрушка) и предлагает освоить «лесную азбуку». Нужно топтать ногами и на выдохе говорить «у-у-у» (это по лесу идёт недобрый человек), хлопать себя руками по бёдрам и говорить «а-у-у-у» (путник заблудился, кругом трещат сучья), хлопать в ладоши и произносить «ы-ы-ы» (это значит, нужно всем собраться на поляне).

Множество игровых пособий педагог легко может сделать своими руками. Главное — подключить фантазию и иметь желание порадовать детей. Можно воспользоваться следующими идеями:

- «Волшебный домик». Большая коробка обклеивается яркой бумагой, формируется крыша дома. К фасаду прикрепляется новогодний «дождик», а под ним можно помещать картинки (согласно изучаемой теме). Чтобы определить, кто находится в домике, дошкольнику нужно подуть на блестящий «дождик».
- «Лесная полянка». Коробка из-под конфет или печенья обклеивается красивой самоклеящейся плёнкой. Внутри прикрепляются крупные изображения цветов. Бумажные бабочки подвешиваются на нитки. Ребёнок должен подуть на бабочку — тогда она сядет на цветочек.
- «Грибочки спрятались». На картинке грибочки прячутся под опавшими листьями. Задача ребёнка — сдуть листики, чтобы увидеть грибы.
- «Зайчики играют в прятки». Задание аналогично предыдущему, только найти нужно зайчиков, которые прячутся под травкой.
- «Солнышко и тучки». Воспитатель предлагает ребёнку превратиться в мощный ветер, который прогонит тучки, и тогда засияет солнышко.

- «Гусеницы и яблоки». Прожорливых гусениц нужно прогнать с яблочка, чтобы они его не съели (подобная идея — пчёлы и банка с вареньем).
- Мини-футбол. Коробка из-под конфет обклеивается бумагой, внутри устанавливаются ворота из пластиковых контейнеров. Играют 2 дошкольника. Задача — с помощью лёгкого пластмассового мячика забить гол сопернику.
- «Волшебные бутылочки». В каждой бутылочке находятся атрибуты определённого времени года — снежинки из кусочков салфеток, жёлтые листья из цветной бумаги, цветочки, листики. В крышках через отверстия вставлены трубочки. Если в них подуть, то начинается настоящее чудо-листопад, снежная буря, кружение листочков.
- «Сдуй шапку с одуванчика». К центру цветочка крепятся лепестки на ниточках. Если на них подуть, то они разлетаются в стороны.
- «Узнай тайну ракушки». Верхняя часть бумажной ракушки открывается, если подуть на неё (деталь прикреплена ниткой к краю основы). Внутри можно увидеть жемчужину.
- «Обжорки». Разноцветные шарики-помпончики нужно задуть в ворота, представленные в виде ротика забавного существа. Участвовать в игре могут одновременно до трёх детей.

При работе со старшими дошкольниками для выполнения полезных упражнений можно использовать картинки. Педагог не объясняет задание, он просто показывает нужное изображение, а дети выполняют соответствующее упражнение (несколько повторений). Примеры картинок:

- Свеча. Её нужно задуть.
- Роза. Дети глубоко вдыхают её аромат.
- Одуванчик. Нужно очень сильно дуть, чтобы разлетелись воображаемые пушинки.
- Спущенная шина на велосипеде или автомобиле. Дошкольники глубоко вдыхают воздух носом, а потом постепенно ослабляют звук «с», воспроизводя звук проколотой резины, когда из неё выходит воздух.
- Воздушный шарик. Малыши его надувают с помощью нескольких выдохов.
- Ветер. Дошкольники глубоко вдыхают воздух носом. Потом на одном выдохе попеременно то усиливают, то ослабляют звук «ввввв», имитируя свист ветра.
- Пила. Сидя на стульях, ребята разбиваются на пары и берутся за ручки либо правыми, либо левыми руками. Выполняются движения, воспроизводящие процесс пиления дров — одно движение на входе, другое — на выдохе. При этом вдох делается носом, а выдох ртом.

- Подводный мир. Дети зажимают носики и приседают, словно спрятались под воду. Так просидеть нужно 20–30 секунд, затем вставь и сделать глубокий вдох.
- Насос. Нужно показать, каким образом сдувается колесо — на продолжительном выдохе произносится «сссс». Его предстоит накачать насосом (двумя руками малыши изображают соответствующие движения и говорят отрывисто «с-с-с»).
- Цветок распускается. Дети стоят, ножки их вместе, а ручки на затылке со сведёнными локтями (изображают нераскрывшийся бутончик). Следует медленно подняться на носки, вытянуть ручки вверх и в стороны на вдохе (цветочек распускается). Затем дети медленно возвращаются в исходное положение.

Конспект ОД по дыхательной гимнастике в старшей группе.

Тема: «В гости к кошечке»

Цели:

укрепление физического и психического здоровья;
 повышение работоспособности малышей;
 тренировка дыхательной мускулатуры;
 развитие артикуляционного аппарата (для малышей, которые только осваивают речь, очень важно вырабатывать правильное произношение звуков);

Оборудование: Иллюстрации к сказке «Кошкин дом», пожарная машина, аудиозапись «Звуки костра»

Ход занятия:

Логопед: Здравствуйте, малыши! Угадайте к кому мы отправимся сегодня в гости?

Даже по железной крыше

Ходит тихо, тише мыши.

На охоту ночью выйдет

И, как днём, всё видит.

Часто спит, а после сна

Умывается она. (Кошка).

Логопед: Правильно. Мы сегодня отправимся в гости к кошке, в кошкин дом

Логопед: Идём в гости.

Упражнение «Рок-н-ролл». Передний шаг, задний шаг (все упражнения выполняются по две «восьмёрки», т. е. 16 раз).

И. п. — встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге, вдох.

Вернуться в исходное положение, пассивный свободный выдох.

Присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.

Логопед: Мы встретились с хозяйкой дома — кошкой и обнялись с ней.
Упражнение «Обними плечи».

И. п. — встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно).

На выдохе вернуться в исходное положение.

Логопед: Потанцевали, повеселились с хозяйкой дома.
Упражнение «Кошка».

И. п. — встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать лёгкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево.

При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону.

На выдохе вернуться в исходное положение.

Основная часть Логопед: Понюхали в доме кошки цветочки.
Упражнение «Насос».

И. п. — встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперёд, округлить спину, опустить голову и руки.

Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона.

Плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Логопед: И вдруг мы почувствовали запах дыма. Дымом пахнет!
Упражнение «Повороты головы».

И. п. — встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох.

Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

Логопед: Ай-ай-ай, пожар!

Формирование навыков произнесения предложений на одном выдохе.

Дети произносят предложения на выдохе в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции.

Вдох. На выдохе произносят: тили-бом, тили-бом, загорелся кошкин дом!

Логопед: На помощь едут пожарные, первая машина.

Упражнение «Перекаты», впереди правая нога.

И. п. — правая нога впереди, левая — на расстоянии одного шага сзади.

Тяжесть тела — на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу.

Слегка присесть на ней — вдох.

Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.

Слегка присесть на ней — вдох. Между вдохами пассивный выдох.

Упражнение выполняется 8 раз без остановки.

Поменять ноги.

Логопед: Едет вторая машина.

Упражнение «Перекаты», впереди левая нога.

Заключительная часть.

Логопед: Пожарные потушили пожар и спасли кошkin дом, потому что мы с вами, ребята, вовремя вызвали пожарных, почувствовав запах дыма. Вы молодцы!

Библиографический список.

1. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
- 2.Лазарева Н. Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребёнка: Методические рекомендации для работников ДОУ // Н. Н. Лазарева, А. А. Асташкина. Тольятти, 2004г.;
3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1 / В.А. Ананьев. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
4. Валеология. Курс лекций / сост. О.Н. Московченко, Т.А. Катцина, А.К. Дашкова. - Красноярск, 2007. - 95 с.
5. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие / Н.Б. Дмитриева. - Казань: ТГГПУ, 2010. - 61 с.
6. Новикова И. М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г. ;
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья в России: становление и современное состояние / Г.С. Никифоров // Вестник Санкт-петербургского университета. - 2012. - № 1. - С. 38-47.
- 8.Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.;
- 9.Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;
10. Брызгунов И.П. «Научите детей не болеть» - Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.;
11. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;