



Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф

www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru

**План-конспект НОД
с элементами дыхательной гимнастики
для дошкольников средней группы
«Шум леса»**

**Автор:
Салдимирова Марина Геральдовна
инструктор по физкультуре
МБДОУ «Детский сад №17»,
г Чебоксары Чувашской Республики**

Задачи:

Формировать умения детей правильно распределять дыхание: делать глубокий вдох носом и использовать на выходе силу голоса, равномерно распределяя воздух. Четко произносить звуки -ш-ш-ш-; ж-ж-ж-; -с-с-с-; -з-;

Формировать умение детей сосредотачивать свое внимание на конкретном задании. Развивать слух, дыхание, память, двигательную активность, пластику, воображение.

Воспитывать любовь и интерес к природе, здоровому образу жизни, уважение к сверстникам.

Ребята, посмотрите, какие гости к нам пришли. Давайте поздороваемся!

Здравствуйтесь, дорогие гости!

Желаем вам всем здоровья! А здоровы ли вы, дорогие друзья?

Дети: да!

Ребята, посмотрите какие у нас есть красивые листочки.

Как вы думаете какой воздух полезен для дыхания?

Ответы детей: Чистый.

А где много чистого воздуха? (в лесу, в парке).

А почему там много чистого воздуха? (Много деревьев, нет машин).

Давайте отправимся в лес. Идут по залу. Включается музыка. А в лесу листья лежат. Какой воздух в лесу? (Чистый, прохладный, свежий). Давайте вдохнем носом (вдыхаем).

А сколько листочков на полянке! Возьмите по 2 листочка (физкультминутка).

Нам октябрь принёс подарки:

Расписал сады и парки,

Стали листья словно в сказке.

Где же взял он столько краски?

Потягиваются на носочках, вдох носом

Руки в стороны разводят

Приседают, прыжки на двух ногах.

А теперь идем по широкой дорожке парами. Теперь друг за другом по узкой тропинке. Перепрыгиваем по камушкам через ручеек. Идем под низкими веточками (наклоняясь). Идем босиком по колкой траве. И остановились на лесной опушке.

"Подышим свежим воздухом":

вдох через нос ("чтоб животик стал круглым"),
выдох ртом ("животик - плоский").

"Вдруг подул сильный ветер":

вдох через нос, выдох на -с-с-с-.

"Зашумели листвой деревья":

вдох через нос, выдох на -ш-ш-ш-.

"Пролетел жук и жужжал":

вдох через нос, выдох на -ж-ж-ж-.

"Запищал комар:

вдох через нос, выдох на -з-з-з-.

"Вдоль леса едет лошадка":

цокают языком.

Издалека доносится жужжание жуков. Жуки все ближе и ближе - жужжание все громче и громче. Жуки здесь - очень громко. Улетают жуки - тише и еще тише"

Мы были с вами в лесу, а теперь вернемся домой. Идем по колкой траве. Под низкими ветками. Перепрыгиваем по камушкам через ручеек. Идем друг за другом по узкой тропинке. Парами по широкой дорожке. Пришли.

Давайте устроим листопад, дуйте на листочки, пусть они кружатся ...

Как людям нужно относиться к природе? (Беречь, не загрязнять, не ломать деревья)

А что нужно делать, чтобы не болеть, делать точечный массаж.

Делаем ребята вместе:

Массаж спины «Дождь»

Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют следующие движение:

Дождь, дождь, надо нам расходиться по домам
(хлопают ладонями по спине)

Гром, гром, как из пушек, нынче праздник у лягушек
(поколачивают кулачками)

Град, град все под крышами сидят
(постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже
(поглаживание спины ладошками)

Ловит рыбу нам на ужин (Разворачиваются кругом и делают заново).

Чтобы быть здоровым нужно делать зарядку, дыхательную гимнастику, гулять на свежем воздухе.

Давайте сделаем дыхательную гимнастику.

Кого можно встретить в лесу? – Ежа

Давайте подышим как ежик:

«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, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторяют 3-5 раз.

«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. Повторяют 5-6 раз.

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.

Как должны беречь мы, ребята, здоровье?

Дети:

Делать зарядку, гулять на свежем воздухе.

А что еще тренирует наши легкие?

Дети: Когда мы дышим носом.

Правильно! Дыхательная гимнастика. Молодцы!

С помощью этих упражнений ребенок оздоравливается, и будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить вас стороной!