МКДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 13 «Родничок»

Конспект физкультурного тематического занятия

с элементами дыхательной гимнастики

в старшей группе детей с ТНР

«Ходим мы, играем, пишем.

И все время дышим, дышим!»

инструктор по физической культуре

Рахманова Е.В.

г. Отрадное

**Задачи:**

Оздоровительные

1. Профилактика нарушений функций органов дыхания и повышение общей сопротивляемости организма.
2. Формирование навыков носового дыхания, активизация легочной вентиляции.

Образовательные

1. Упражнять в беге спиной вперед; сохранять устойчивое положение при ходьбе по уменьшенной площади опоры;
2. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, внимание; умение контролировать свои действия.

Воспитательные

1. Воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, сообразительность. Формировать доброжелательные отношения между детьми в совместной деятельности, сознательное поведение и самоконтроль.
2. Прививать навыки здорового образа жизни, осознанного отношения к своему здоровью.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Продолжительность:** 25 минут.

**Способ организации:** фронтальный.

**Оборудование:** музыкальный центр, СD диски, скамейки, мягкие модули «Перекати поле», обручи – 6 штук, ребристая дорожка, разметочные фишки – 8 штук, мягкая рукавичка «Крош», веревочки 80 см по количеству детей, воздушные шарики (не надутые) по количеству детей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| части | Частные  задачи | Содержание учебного материала | дозировка | Методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | Организовать группу.  Развивать ритмичность, внимательность.  Повышение функциональных возможностей организма.  Укрепить мышцы ног.  Активизировать легочную вентиляцию. | **1**.Дети заходят в зал, строятся в 1 колонну.  «Ходим мы, играем, пишем. И все время дышим, дышим. Ребята, а можем ли мы не дышать? Давайте вспомним, какие органы дыхания вы знаете? (нос, рот, гортань, трахея, бронхи, легкие). А все ли умеют дышать правильно? Многие дышат ртом, поэтому часто болеют. Почему? Правильно. Воздух, проходящий через нос, очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, организм защищается от болезней.  **2.** Собирайтесь-ка, друзья,  Отправляться в путь пора!  Ритмическая композиция «Веселые путешественники».  **3**. Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через валики. Дыхательное упражнение «Шарик».  **4**. Ходьба в 1 колонне на носках, на пятках, широким шагом, в полуприседе.  **5**. «Раз, 2, 3, 4, 5, вышел носик погулять!»  Комплекс ОРУ:  Комплекс дыхательных упражнений «Чудак» (программа ЛПТ «Фитнес-данс» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.) | 1 мин  1 мин  2 мин  1 мин  5 мин | Следить за сохранением правильной осанки.  Легко, ритмично.  Держать спину ровно.  Следить за выполнением короткого, резкого вдоха и плавного, спокойного выдоха. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | Сохранение правильной осанки.  Развитие ловкости, быстроты. | **1. Основные движения:** полоса препятствий.  «А сейчас, ребята, нам предстоит тяжелая работа. Представьте, что мы воздух и нам нужно пройти по пути от носа к легким».  \* Пролезание в туннель;  **\*** Упражнение в равновесии: ходьба по скамейке;  \* Прыжки из обруча в обруч;  \*Бег «змейкой» между фишками;  \*ходьба по ребристой дорожке.  2.Подвижная игра «Микробы». | 6 мин  5 мин | Соблюдать осторожность и очередность при выполнении заданий. При необходимости побуждать к оказанию помощи друзьям.    Следить за четким выполнением правил игры. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | Формировать умение регулировать силу голоса.  Привести функции организма к нормальному состоянию. | **1.**С помощью веревочки измерить объем грудной клетки до глубокого вдоха и после него.  **2.**Надуть воздушный шарик и затем отпустить его, проговаривая звук «с-с-с» громко и тихо по мере сдувания шарика.  **3.**Беседа: «Что нужно делать, чтобы укреплять и защищать легкие?  Без дыханья жизни нет,  Без дыханья меркнет свет.  Дышат птицы и цветы, Дышим он, и я, и ты». | 4 мин | Следить за правильностью выполнения задания.  Отметить положительные достижения каждого ребенка. |

**Комплекс дыхательных упражнений «Чудак»**

**(программа ЛПТ «Фитнес-данс» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.)**

***Вступление***

1-8 – стоя, ноги врозь.

***Первый куплет***

**I**  1 – повороты головы направо, шумный короткий вдох носом с правой

стороны.

2-3-4 – голову прямо – выдох, самостоятельно выпустить воздух, лучше

через рот.

1 - повороты головы налево, шумный короткий вдох носом с левой

стороны.

2-3-4 – голову прямо – выдох, самостоятельно выпустить воздух, лучше

через рот.

**II** Повторить упражнения части **I**.

**III** «Маятник головой».

1 – наклон головы вперед (посмотреть на пол) – резкий короткий вдох

носом.

2-3-4 – голову прямо – выдох.

1 – наклон головы назад (посмотреть на потолок) – резкий короткий

вдох носом.

2-3-4 – голову прямо – выдох.

**IV** Повторить упражнения части **III**, счет 1-4.

***Второй куплет***

**I** «Обними плечи». И.П. – руки перед грудью, правая над левой.

1 – резко свести руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя

за плечи, - резкий короткий вдох носом.

2-3-4 – И.П. – спокойный выдох, руки не менять, локти широко в стороны

не разводить.

1-4 – Повторить движения счета 1-4.

**II** Повторить упражнения части **I**.

**III** Повторить упражнения части **I**, движения счета 1-4.

***Первый куплет (второй раз)***

**I**  «Кошечка». И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки согнуть вперед, кисти

вниз.

1 – с пружинистым полуприседом поворот туловища, спина прямая,

направо, с хватательным движением руками справа (царапается кошка)

– резкий вдох носом.

2-3-4 – встать с поворотом туловища в И.П. прямо, спокойный выдох.

1-4 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

**II** Повторить упражнения части **I**.

**III** Повторить упражнения части **I**.

**IV** Повторить упражнения части **I**, движения счета 1-4.

***Второй куплет (второй раз)***

**I**  «Насос». И.П. – узкая стойка ноги врозь.

1 – небольшой наклон вперед, спину округлить, голову вниз, руки вниз, но

не касаться пола, короткий шумный вдох носом во второй половине

наклона.

2-3-4 – немного выпрямиться, руки полусогнуты - спокойный выдох.

1-4 – повторить движения счета 1-4.

**II** Повторить упражнения части **I**.

**III** Повторить упражнения части **I**, движения счета 1-4.

***Первый куплет (третий раз)***

**I**  «Ушки». И.П. – узкая стойка ноги врозь.

1 – наклон головы вправо (правое ухо к правому плечу) – шумный

короткий вдох носом, смотреть прямо перед собой.

2-3-4 – голову прямо, спокойный выдох.

1-4 – повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

В конце упражнения расслабиться, отдохнуть, дыхание произвольное.