

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3 «Ивушка»

Конспект дыхательной гимнастики

(средний возраст).

Воспитатель:

Авраменко С.А.

2023г. п. Приморский

Конспект дыхательной гимнастики для старшей группы.

Цель: научить детей правильно дышать, а значит, укрепить его здоровье.

Задачи:

научить детей правильно дышать;

Научить детей вдыхать через нос;

Упражнять в полноценном выдохе, через рот;

Научить детей вдыхать и выдыхать в разном темпе (быстром и медленном)

Ход работы

Воспитатель: ребята, сегодня у нас необычный и очень полезный урок физкультуры

Загадка:

Через нос проходит в грудь,

И обратный держит путь.

Он невидимый и все же

Без него мы жить не можем.

Ответы детей: воздух

Воспитатель: молодцы, сейчас мы будем правильно вдыхать воздух носиками.

Предварительно проветрив зал (чтоб не было холодно) приступаем к упражнениям. Сначала упражнение показывает воспитатель (как делать), а дальше повторяют дети.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

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. Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него.

Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Дыхательная гимнастика «Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребёнку, что такое снегопад и предложить ребёнку сдувать "снежинки" с ладони.

Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребёнку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).