МДОУ детский сад комбинированного вида № 4 «Олимпийский»

**Конспект**

**совместной образовательной деятельности**

**(дыхательная гимнастика)**

**«Путешествие на воздушном шарике»**

**с детьми 2 младшей группы**

Воспитатель: Кузнецова М.Г.

г. Углич

2012

**Образовательная область** **:** «Здоровье»

**Интеграция с образовательными областями:** «Социализация», «Музыка»

**Цель:** создавать мотивацию и потребность в укреплении своего здоровья, посредством дыхательной гимнастики

**Задачи:**

* способствовать повышению общего жизненного тонуса и сопротивляемости, устойчивости организма к заболеваниям дыхательной системы;
* продолжать развивать правильное носовое дыхание (вдох через нос);
* активизировать детей на совместную деятельность с использованием игровых приёмов, декораций;
* создавать положительно-эмоциональный настрой, желание заниматься дыхательной гимнастикой.

**Материалы:**

* музыкальный центр;
* запись шума леса, моря;
* бумажные цветы;
* 2 ёлки
* игрушки зайца, ежа, змеи;
* пенёк;
* чашки и трубочки для коктейля (по количеству детей).

**Предварительная работа педагога:**

* подбор записей с шумом леса и моря;
* изготовление цветов.

**Предварительная работа с детьми:**

* разучивание упражнений и игр на развитие дыхания.

- Ребята, сейчас мы с вами отправимся в путешествие на воздушных шариках. Для того, чтобы шары полетели, давайте их надуем.

**1 дыхательное упражнение «Воздушные шарики»**

(выполняем 3-4 раза)

И.п. (исходное положение) – о.с. (основная стойка).

*Надо медленно, плавно вдохнуть носом, живот медленно раздувается, как «круглый шар», затем медленный, плавный выдох ртом – живот медленно втягивается к спине.* *Вдох носом…*

- Шарики надули, полетели!

(руки соединяем над головой, имитируя шар, бежим на носочках.

Включается запись шума леса: пение птиц, журчание ручья, голос кукушки).

- Прилетели мы на лесную поляну, на которой растёт много красивых цветов

(встаём вокруг цветов, расположенных в центре ковра)

- Давайте наклонимся и понюхаем их.

**2 дыхательное упражнение «Нюхаем цветы»**

(выполняем по два раза каждой ноздрёй, меняя руки)

И.п. – стоя на коленях, спина прямая, руки опущены вниз.

*Вдыхать будем то одной, то другой ноздрёй по очереди, а на выдохе говорить «Ах!». Прижимаем правым указательным пальцем правую ноздрю. Продолжительный, спокойный вдох носом…*

- Ребята, посмотрите, кто это спрятался за ёлкой? (заяц).

(подходим к ёлке)

- Заяц трусливый, всех боится. Давайте покажем, какой он трусишка.

**3 дыхательное упражнение «Заяц – трусишка»**

(выполняем 3-4 раза)

И.п. – о.с.

*Надо вдохнуть носом, поднимая руки - «ушки» вверх, немного задержать дыхание, на выдохе присесть, сказать «Ух!», обхватив колени руками. Вдох носом…*

- Не бойся, зайка, мы тебя не обидим.

- Ребята, на пеньке за ёлкой сидит кто-то и пыхтит ( ёжик).

(переходим к пеньку)

- Давайте поговорим с ежом, попыхтим вместе с ним.

**4 дыхательное упражнение «Ёжик»**

(выполняем 3 подхода по 3-5 раз)

И.п. – произвольное.

*Надо сделать полный вдох носом, немного задержать дыхание, а на выдохе громко, шумно шепчем «Пых-пых-пых…» (без участия голоса). Вдох носом…*

- Молодцы! Посмотрите, под ёлкой лежит верёвка, и шипит плутовка. Кто это? (змея). Давайте тоже пошипим.

**5 дыхательное упра*жнение* «Змея»**

(выполняем 2- 4 раза)

И. п. - лёжа на животе, ноги вместе, кисти рук под подбородком.

*На выдохе руки выпрямить, голову, плечи и руки слегка приподнять, зашипеть, как змея « Ш-ш-ш-ш…». Вдох носом…*

- Погуляли по лесу, пора дальше лететь. Берите воздушные шарики и в путь.

(так же соединяем руки над головой, имитируя шар и бежим на носочках…

Включается запись: шум моря, крик чаек)

- Прилетели мы к самому морю. Погода стоит хорошая, солнце светит, чайки кричат. Давайте купаться, нырять.

**6 дыхательное упражнение «Море»**

(выполняем 2- 4 раза)

И. п. – о.с.

*Надо вдохнуть ртом или носом – кому как удобно и присесть, т.е. «нырнуть». Под водой не дышим. Задерживаем дыхание, кто сколько может выдержать. Вдох …*

(сразу выключается запись шума моря. Когда все дети встанут, т. е. «вынырнут», запись включается вновь и т.д.)

- Накупались, нанырялись, а теперь будем загорать и слушать шум волн. Садитесь на «песок».

**7 дыхательное упражнение «Шум волн»**

(выполняем 3-4 раза)

И. п. – сидя на ковре, руки в упоре сзади, ноги врозь.

- Сначала волны тихо бьются о берег, а потом всё сильней и сильней. Слушайте своё дыхание…

*Надо тихо вдохнуть носом и так же тихо выдохнуть через рот, губы слегка вытянуть трубочкой…* *Постепенно сила вдоха и выдоха усиливается до максимального.*

- На море поднялась настоящая буря. А мы устроим бурю в чашках на столе.

(дети садятся за стол. На столе чашки с водой, трубочки для коктейля)

**8 дыхательное упражнение «Шторм»**

(выполняем 3-4 раза)

*Надо сделать сильный глубокий вдох носом и такой же сильный выдох в трубочку … А теперь потише… (постепенно сила вдоха и выдоха уменьшаются до минимального).*

- Шторм закончился, море успокоилось, снова выглянуло солнышко и нам пора домой. Возвращаться мы будем на поезде. Садитесь в вагоны и в путь.

**9 дыхательное упражнение «Поезд»**

(дети ходят за воспитателем, делая попеременные движения руками

и приговаривая «Чух-чух»)