**Физкультурное занятие с использованием дыхательных упражнений**

(средняя группа)

***Задачи****:* укреплять дыхательную систему и повышать сопротивляемость организма простудными заболеваниями; развивать физические качества (выносливость, силу, равновесие), развивать ориентацию в пространстве, внимание, память; упражнять в прыжках, ползании, ходьбе, подлезании; воспитывать смелость, организованность, выдержку; закреплять гласные звуки, проговаривать слова.

***Оборудование***: гимнастическая скамейка, ребристая доска, косички, дуги.

**Ход занятий:**

**Вводная часть**

1. Занимательная разминка:

Всех красивей паровоз Ходьба в колонне по одному,

Две трубы и сто колес. Руки согнуты (чух-чух)

Ну, а едут в нем игрушки

Куклы, зайцы и петрушки.

1. Тихо-тихо мышь идет, Ходьба на носках (мышки)

Потому что рядом кот.

1. Вот утята друг за другом Ходьба на пятках

Вперевалочку идут,

Чистят перышки и клювик,

А затем ныряют в пруд.

1. Пони бегает, резвится, Бег с высоким подъемом ног

Хочет с нами подружиться.

А в тележке расписной Ходьба, дыхательные

Покатает нас с тобой упражнения

Точечный массаж.

**Основная часть**

ОРУ с включением упражнений дыхательной гимнастики

1. *«Гуси летят»*

и.п. ноги врозь, руки внизу

1-медленно руки вверх (вдох)

2-и.п. выдох

Дети гу-у-у дозировка 5-6 раз

2. «*Насос*»

и.п. ноги на ширине плеч, руки внизу

1-наклон туловища в сторону, руки скользят вдоль: одна внизу, другая вверх

2-и.п. Дети с-с-с (3 раза)

3. «*Барабанщик*»

и.п. ноги врозь, руки на поясе

1 – присяд, хлопок по коленям (выдох)

2 – и.п. Дети Бам-Бим

4. «*Самолет*»

и.п. лежа на животе, опора на предплечья

1 – прогибания, приподнять голову, плечи, руки в сторону

2 – и.п. Дети гу-у-у дозировка 5 раз

1. *«Каша кипит»*

и.п. сидя на полу, одна рука на животе, другая на груди

1 – вдох, втянуть живот

2 - отпустить грудь

Дети «ф» дозировка 6 раз

1. *Прыжки*

Прыжки ноги врозь, вместе. Чередовать с ходьбой. Дозировка: 2 раза по 20 подпрыгиваний

1. *«Трубач»*

и.п. ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжать трубочкой

1 – вдох

2 – медленный выдох с громким произнесение «ПФ» дозировка

Веселый тренинг «Карусель»

Для мышц ног, рук, живота, поточный способ, круговая тренировка

1. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками
2. Ходьба по ребристой доске на руках
3. Прыжки боком через шнуры (косички)

Подвижная игра «Не боимся мы кота»

Выбирается ведущий – кот, остальные мышт. Кот сидит на полу, спит. Мыши, взявшись за руки идут по кругу и говорят: «Тра-та-та, тра-та-та не боимся мы кота!» Сигнал педагога: «Проснулся кот!» мыши убегают, а кот их догоняет. Сигнал педагога: «Уснул кот!» Игра продолжается.

**Заключительная часть**

Малоподвижная игра «Скажи и покажи»

Дети стоят перед педагогом, произносят слова «Вот так!» и показывают движение в соответствии с текстом:

*Текст*  *Дети произносят и выполняют*

Как живешь? Вот так! Показывают большой палец.

Как плывешь? Вот так! Имитируют плавание

Как идешь? Вот так! Ходьба на месте

Вдаль глядишь? Вот так! Приставляют ладонь ко лбу

Машешь вслед? Вот так! Машут кистью руки

Как шалишь? Вот так! Ударяют кулачками по надутым щекам

Подведение итогов: вручение медалек