**Проект**

 ***« С витаминами дружу, я здоровьем дорожу!»***

 **Вид проекта**: познавательно – творческий.

 **Автор проекта**: Латыпова Н.Н., воспитатель.

 **Участники проекта**: дети группы, воспитатели, родители.

 **Актуальность темы.**

К сожалению, в современном обществе все больше наблюдается рождение ослабленных детей.

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является укрепление здоровья детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее.

В.А.Сухомлинский писал: "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя".

**Цель проекта**: познакомить детей с понятием «Витамины», их роли в оздоровлении организма человека, значении витаминов в питании.

**Задачи**:

1. Развивать у детей представления о значении овощей и фруктов в укреплении здоровья человека. Выяснить происхождение слова «Витамин».
2. Учить сознательно прислушиваться к своему организму, вовремя оказывать помощь.
3. Стимулировать наблюдательность и активность в пополнении своего опыта.
4. Способствовать развитию творческого потенциала, познавательных процессов, речи.
5. Формировать у детей познавательный интерес к окружающему миру, родной природе.

***Продолжительность проекта***: 3 месяца: март, апрель, май

***Результаты проекта***:

-устойчивая мотивация детей к здоровому образу жизни;

 -знание детьми органов своего организма, их функций;

-выполнение упражнений на укрепление и сохранение здоровья;

-улучшение общего состояния детей, сокращение количества заболеваний;

-знакомство с благотворным влиянием окружающей природы на здоровье.

***Этапы работы над проектом***

***1). Подготовительный этап:***

-изучение методической и детской познавательной литературы по теме;

-составление перспективного планирования по образовательной области «Здоровье» на март-май;

 -подготовка демонстрационного и наглядного материала, ИКТ;

 -подготовка информационно – просветительского материала для родителей;

 -разработка комплексов утренней гимнастики и гимнастики «Пробуждение».

***2). Информационно– практический этап:***

-занятия с детьми (согласно перспективному планированию см. конспекты);

-игровая деятельность;

-просветительская деятельность родителей дошкольников.

***Занятия с детьми:***

***1. "Дорожка здоровья"***

-Учить детей заботится о своем здоровье.

-Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены.

- Объяснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода, необходимость витаминов для человеческого организма.

-Побуждать детей отвечать на вопросы.

-Развивать мышление, память.

***2. "Веселые витамины"***

-Продолжить знакомить детей со значением витаминов для здоровья человека,

-уточнить представления детей об овощах и фруктах.

-Воспитать у детей понимание ценности здоровья.

-Учить высаживать лук.

***3. "Вот я какой"***

-Познакомить детей с внешним строением тела человека, с возможностями его организма: я умею бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям; воспитывать чувство гордости, что «Я – человек».

-Вызвать интерес к дальнейшему познанию себя.

***4. "Наши помощники- органы чувств"***

-Закрепление знаний детей об органах чувств, их роли при восприятии человеком окружающего мира.

- закрепить знания детей о мозге, об органах чувств (слух, зрение, вкус, обоняние и осязание).

- уточнить, какое значение для человека имеют органы чувств при восприятии им окружающего мира.

- развивать тактильные, зрительные, слуховые, вкусовые ощущения.

- воспитывать бережное отношение детей к органам чувств, культуру их охраны.

***5. "Зубы и уход за ними"***

-дать детям представление о молочных и постоянных зубах, их росте и развитии

-познакомить с правилами ухода за зубами, с лечением в домашних условиях зубной боли и о ее профилактике

-закрепить умение чистить зубы

-воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

***6. "Как надо одеваться, чтобы не простудиться"***

-Уточнить знания детей о зимних природных явлениях, взаимосвязью их с жизнью человека.

-Учить детей строить предложения на заданную тему, отвечать на вопросы развернутым предложением.

-Закрепить знания детей о том, какую одежду надевают люди зимой и почему.

-воспитывать желание детей вести здоровый образ жизни

-Воспитывать умение внимательно слушать, не перебивать других.

***7. "Опасные предметы"***

- учить детей (в форме игры) правильно пользоваться бытовыми предметами, понимать, что некоторыми из них пользоваться необходимо осторожно и только в присутствии взрослых, а некоторыми- запрещено,

-закреплять знания литературных произведений

***8. "Мы со спортом дружим"***

-закрепить упражнения связанные с коммуникативными действиями и движениями;

-способствовать развитию двигательных возможностей детей.

-Содействовать активизации речевой и познавательной деятельности (о космосе, спортивных играх).

***9. "Откуда берутся болезни"***

-сформировать представление о здоровье, болезнях, микробах;

-дать элементарные сведения об инфекционных заболеваниях. способах распространения болезней;

-научить заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.

***10. "Таблетки растут в саду и на грядке"***

-познакомить детей с понятием витамины.

 -Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании.

-Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

 -Развивать логическое мышление, внимание.

***11."Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья"***

-Помочь осознать детям важные компоненты ЗОЖ - солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

-Привить детям навыки личной гигиены

***Б). Игровая деятельность:***

-сюжетно- ролевые игры "Поликлиника", "Больница", "Врач приходит на дом "

-дидактические игры "Опасно- безопасно", "Веселые витамины", "Поможем Буратино стать здоровым", "Это вкусная еда", "Что такое хорошо, что такое плохо", "Ждем гостей, накрываем на стол"

***3). Заключительный этап:***

-подведение итог работы за март -май;

-анализ динамики усвоения и приобретения знаний, умений, навыков детьми, предусмотренных программой по образовательной области «Здоровье»

***Работа с родителями:***

-информационная папка «Рекомендации родителям по здоровому образу жизни», Витамины», ;

-консультации по правилам безопасного поведения в природе в разное время

года;

-выпуск стенгазеты «Молодцы– удальцы», «Мы простуды не боимся»;

-подготовка презентации «Мы растем здоровыми».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Этапы проекта  | Совместная работа с детьми  | Игровая деятель-ность  | Работа с родителями |
| Февраль  | ***1)Подготовительный этап:***-подготовка демонстрационного и наглядного материала, ИКТ; | -разработка комплексов утренней гимнастики и гимнастики«Пробуждение». | - разработка картотеки пальчиков игр  | - подготовка информационно – просвети-тельского материала для родителей; |
| Март1 неделя  | **«Дорожка Здоровья»** | Дыхательная гимнастика «Каша», «Мыльные пузыри»; самомассаж стоп «Ходьба по дорожкам»;пальчиковая гимнастика;  |  Сюжетно-ролевая игра "Поможем Буратино стать здоровым" Пальчиковая игра «Апельсин» | Изготовле-ние родителями « Дорожки Здоровья»Собрание «О здоровье всерьез» |
| 2 неделя | **«Веселые витамины»**  | Рассказ « Что такое «Витамин» и где они живут?» | Д/у «Веселые витамины» Массаж волшебных точек ушей «Поиграем с ушками» | Папка –раскладушка «Витамины» |
| 3 неделя  | **«Вот я какой»** | Беседа « Какой я?», коллективная работа « Я- человек» | Пальчиковая гимнастика « Это я» | Беседа детей с родителями дома про строение человека |
| 4 неделя  | **«Наши помощники – органы чувств»**  | Изготовление коллажей «Органы чувств» | Игры«Глухой телефон», | Коллективная работа «Что я чувствую» |
| Апрель 1 неделя  | **«Зубы и уход за ними»** | Экскурсия в мед.кабинет , беседа с медсестрой о профилактике | Сюжетно- ролевая игра «Доктор» | Консультация для родителей « Здоровые зубы – залог здоровья» |
| 2 неделя  | **«Как надо одеваться, чтоб не простудиться**  | Презентация «Одевайся по погоде» | Д/и « Одень свою куклу» | Консультация «Одеваем детей по погоде» |
| 3 неделя | **«Опасные предметы»**  | Презентация «Опасные предметы» | Д/ и "Опасно- безопасно" | Беседа с родителями «Осторожность прежде всего» |
|  4неделя  | **«Мы со спортом дружим»** | Беседа о спортивных играх.. | Соревнования (бег, бросание мячом, лазанье и.т.д.)  | Консультация «Спорт – укрепляет здоровье» |
| Май1 неделя | **«Откуда берутся болезни?»** | «В гостях у доктора Айболита» | сюжетно- ролевые игры "Поликлини-ка", "Больница" | Папка – раскладушка «Откуда берутся болезни» |
| 2неделя  | **«Таблетки растут в саду и на грядке»** | Посадка «Огород на подоконнике» (лук, петрушка) | д/и "Поможем Буратино стать здоровым" | Выпуск стенгазеты «Мы простуды не боимся» |
| 3 неделя | **«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»** | **Спортивный праздник** **«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»**  |

**Пальчиковая гимнастика «Апельсин»**

Мы делили апельсин *(зажимаем левую руку в кулачок и обхватываем ее другой рукой)*
Много нас,  а он – один,
Эта долька – для ежа *(на каждой дольке правая рука поочередно разжимает пальчики на левой руке),*
Эта долька – для чижа,
Эта долька – для котят,
Эта долька — для утят,
Эта долька — для бобра,
А для волка – кожура! *(встряхиваем обе кисти, показывая, что дольки кончились)*

**Картотека дыхательной гимнастики для 1 и 2 младших групп.**

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики *(для детей с 2-х лет)*. Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ.**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

**Упражнение 2. НАСОСИК.**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.

Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как «дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

**Упражнение 4. САМОЛЁТ.**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:

Самолётик - самолёт *(малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)*

Отправляется в полёт *(задерживает дыхание)*

Жужу -жу *(делает поворот вправо)*

Жу-жу-жу *(выдох, произносит ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встает прямо, опустив руки)*

Я налево полечу *(поднимает голову, вдох)*

Жу – жу – жу *(делает поворот влево)*

Жужу –жу *(выдох, ж-ж-ж)*

Постою и отдохну *(встаёт прямо и опускает руки)*.

*Повторить 2-3 раза*

**Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный *(выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)*

У мышки – очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)*

Мышка ходит в гости к мишке *(походить на носочках)*

Он же к ней не попадёт.

*Повторить 3 – 4 раза.*

**Упражнение 6. ВЕТЕРОК** .

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу *(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)*

Хочу налево посвищу *(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)*

Могу подуть направо *(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)*

Могу и вверх *(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)*

И в облака *(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)*

Ну а пока я тучи разгоняю *(круговые движения руками)*.

*Повторить 3-4 раза.*

**Упражнение 7. КУРОЧКИ.**

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

**Упражнение 8. ПЧЁЛКА.**

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» *(сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)*

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу *(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место)*.

*Повторить 5 раз.* Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

**Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ** .

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

**Часики.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

**Трубач.** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

**Петух.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

**Каша кипит.** Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Паровозик.** Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

**На турнике.** Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Шагом марш!** Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

**Летят мячи.** Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

**Насос.** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**Регулировщик.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**Вырасти большой.** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

**Лыжник.** Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Маятник.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

**Гуси летят.** Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у».

**Семафор.** Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны - вдох, медленно опустить вниз - длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

**Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша**

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

**1. Большой и маленький.** Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

**2. Паровоз.** Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**3. Летят гуси.** Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

**4. Аист.** Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**5. Дровосек.** Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**6. Мельница.** Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

**7. Конькобежец.** Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**8. 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. Повторите с ребенком три-пять раз.

**9. Лягушонок.** Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**10. 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. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**11. 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.

**12. Великан и карлик.** Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

**Картотека дыхательной гимнастики для средней группы.**

**Комплекс №1**

**1. «Послушаем своё дыхание»**

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И. п. : стоя, сидя, лёжа *(как удобно в данный момент)*. Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе *(живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно)*;

какое дыхание: поверхностное *(лёгкое)* или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом*(автоматической паузой)*; тихое, неслышное дыхание или шумное.

**2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И. п. : стоя, сидя, лёжа *(это зависит от предыдущей физической нагрузки)*. Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

**3. «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох *(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох *(сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой)*. Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**4. «Воздушный шар»** *(Дышим животом, нижнее дыхание)*.

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

**5. «Воздушный шар в грудной клетке»** *(среднее, рёберное дыхание)*

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

*Повторить 6-10 раз.*

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**6. «Воздушный шар поднимается вверх» *(верхнее дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

*Повторить 4-8 раз.*

**7. «Ветер» *(очистительное полное дыхание)*.**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает *(вентилирует)* лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**8. «Радуга, обними меня»**

**Цель:** та же.

И. п. : стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

*Повторить 3-4 раза.*

**9.** Повторить 3-5 раз упражнение **«Дышим тихо, спокойно и плавно».**

**Комплекс №2**

**Цель данного комплекса:** укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

**1. «Подыши одной ноздрёй».**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрёй» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

**2. «Ёжик».**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный *(как ёжик)*, с напряжением мышц всей носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается)*. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

*Повторить 4-8 раз.*

**3. «Губы «трубкой».**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение *(как бы глотаешь воздух)*.
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

*Повторить 4-6 раз.*

**4. «Ушки».**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

**5. «Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

**6. «Язык «трубкой».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

 *Повторить 4-8 раз.*

**7. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом *(5-7 пружинистых наклонов и вдохов)*.
3. Выдох произвольный.

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад *(большой маятник)*, делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

*Повторить 3-5 раз.*

**8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

**Комплекс №3**

**Цель данного комплекса:** укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

**1. «Ветер на планете».** Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

**2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!»** *(йоговское дыхание)*.

**Цель:** учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И. п. : сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

*Повторить 3-5 раз.*

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

**3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».** Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

**4. «Инопланетяне».**

**Цель:** та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И. п. : 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный *(ая)*».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

**Дыхательные имитационные упражнения**

**1. «Трубач».** Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

*Повторить 4-5 раз.*

**2. «Каша кипит».** Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь *(вдыхая воздух)* и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

*Повторить 1-5 раз.*

**3. «На турнике».** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

*Повторить 3-4 раза.*

**4. «Партизаны».** Стоя, палка *(ружьё)* в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

*Повторять 1, 5 мин.*

**5. «Семафор».** Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

*Повторить 3-4 раза.*

**6. «Регулировщик».** Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

*Повторить 4-5 раз.*

**7. «Летят мячи».** Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

**8. «Лыжник».** Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением зука «м-м-м».

*Повторять 1, 5-2 мин.*

**9. «Маятник».** Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-у-х-х».

*Повторить* 3-4 наклона в каждую сторону.

**10. «Гуси летят».** Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

*Повторять 1-2 мин.*

**Комплекс дыхательных упражнений игрового характера**

**1. Ходьба.** Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

Мы походим на носках,

Мы идём на пятках,

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый

*(стихи Е. Антоновой-Чалой)*.

**2. «Куры».** Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки - «крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,

Бьют крыльями тах-тах *(выдох)*,

Поднимем руки мы к плечам *(вдох)*,

Потом опустим – так

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**3. «Самолёт».** Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолёт,

Приготовились в полёт.

Я направо погляжу:

Жу-жу-жу.

Я налево погляжу:

Жу-жу-жу

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**4. «Насос».** Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочерёдно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «ссс...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –

Покачай насос ты.

Направо, налёг...

Руками скользя,

Назад и вперёд

Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**5. «Дом маленький, дом большой».** Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» *(«у зайки дом маленький»)*. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох *(«у медведя дом большой»)*. Ходьба по залу: «Мишка наш пошёл домой, да и крошка заинька».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошёл домой

Да и крошка заинька

*(Е Антоновой-Чалой)*.

**6. «Подуем на плечо».** Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох *(губы трубочкой)*. Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углублённый выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим всё опять:

Раз, два и три, четыре, пять

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**7. «Косарь».** Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перёд влево со звуком «зз-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идёт косить жнивьё:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идём со мной косить вдвоём:

Замах направо, а потом

Налево мы махнём.

И так мы справимся с жнивьём.

Зу-зу, зу-зу вдвоём

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

**8. «Цветы».** Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперёд и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете

*(Е. Антоновой-Чалой)*.

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову *(«бутончики»)* направо, налево, наклоняют её вперёд, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» *(головы)* спрятались.

*Упражнение повторить 6-8 раз.*

**9. «Ёж».** Дети ложатся на спину *(на ковёр)*, руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ёжик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Всё упражнение повторить 4-6 раз.

**10. «Трубач».** Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

**11. «Жук».** Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.