Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №7 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей

Калининского района Санкт-Петербурга

Конспект непосредственно образовательной деятельности

в средней группе

Тема: «Формирование умения правильного дыхания во время движения»

с использованием оздоровительной технологии

«Дыхательная гимнастика»

Конспект составил:

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад №7

Соловьёва Е.А.

СПб

2012

Задачи:

1. Учить детей выполнять движения согласованно с дыханием.
2. Упражнять детей выполнять дыхательные упражнения во время ходьбы и после бега.
3. Развивать глазомер в прыжках на двух ногах с продвижением, используя обручи и гимнастические палки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть 4 мин | | | |
| Организовать детей | Построение детей в шеренгу | 40 сек | Напомнить детям, ровнять носки по линии разметки, держать руки на поясе, локтей рядом стоящих чуть касаться. |
| Подготовить дыхательную систему к предстоящей работе. | Упражнение «Кошка» :  Счет -1.И.п.- основная стойка, руки согнуты в локтях вперед, пальцы собраны в кулак –вдох,  Счет-2.Полуприсед с небольшим наклоном вперед, одновременно  Разогнуть рука, пальцы растопырить, выдох со звуком «Ш-ш-ш» | 20 сек ( примерно 5 повторов) | Вдох делать через нос, выдох через рот. Пальцы растопыривать сильно, полуприсед выполнять энергично. |
| Упражнять детей выполнять дыхательные упражнения в ходьбе в чередовании с бегом. | Ходьба в колонне в полной координации, выполняя упражнения: «Часики» -размахивать прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | 20 сек | Слова произносить на каждый удар бубна. |
| «Паровоз»- ходьба на носках, руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулак, произносить «Ч-ч-ч-ч» | 20 сек | Звук произносить громко и энергично. |
| Бег | 40 сек | Сохранять дистанцию, выдох делать через рот. |
| Восстановить темп дыхания после бега. | Упражнение «Паровоз гудит» в ходьбе по кругу: прямые руки в стороны – шумный вдох через нос, опустить руки вниз, проинося «Ту-ту-у-у-у» | 40 сек | Вдох делать со звуком, «гудеть» как можно дольше, согласовывать движения рук со звуком. |
| Обеспечить каждому ребенку необходимое пространство для выполнения движений руками. | Перестроение в две колонны поворотом по два, в шеренги поворотом налево. | 1 мин | Выходить на исходную линию вместе, удерживать взгляд на зрительном ориентире, занимать место по ориентиру на ковре.  Хвалить детей, выполняющих задание без помощи взрослых. |
| Основная часть (13 мин) | | | |
| Обучать детей выполнению ОРУ согласовывая движения с дыханием. | 1. «На турнике» | 4 повтора ( 1 мин 30 сек) | Поднять прямые руки вверх, пальцы сжать в кулак, сделать вдох. Встать на носки, руки согнуть, локти вниз, кулаки к плечам – выдох со звуком «Ф-ф-ф» |
| 1. «Гуси шипят» | 4 повтора  ( 1мин) | Стойка ноги врозь, наклониться вперед, одновременно отвести руки в стороны –назад, сделать медленный выдох со звуком «Ш-ш-Ш» |
| 1. « Ежик» | 4 повтора (1 мин 30 сек) | Упор сидя сзади – вдох, подтянуть колени к груди, обхватив руками голень – выдох медленно со звуком «Ф-ф-ф-ф» |
| 1. Вороны»   Вот под елочкой зеленой | 2 повтора (1 мин) |  |
| Скачут весело вороны | Прыжки на одной ноге |
| Кар-кар-кар | Прыжки на другой ноге одновременно крича |
| Целый день они летали,  Спать ребятам не давали  Кар-Кар-Кар | Бег на месте с взмахами рук «крыльев» одновременно крича |
| Только к ночи умолкают |  | Ходьба на месте |
| Вместе с ними засыпают-  Ш-ш-ш-ш | Присед с выдохом |
| Упражнять детей в прыжках в обручи и через палки развивая глазомер и энергичное отталкивание | Игровое упражнение «перепрыгни – не задень»  Полоса состоит из 5 гимнастических палок и 5 обручей | 4 мин | И.п.- руки на пояс, ноги вместе, полуприсед. Прыгать не задевая обручи и палки. Перед прыжком целится в серединку обруча. |
| Закреплять в подвижной игре прыжки с продвижением вперед | «Огуречик, огуречик»  «Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечек, там мышка живет, тебе хвостик отгрызет! | 3 мин 40 сек. | Проговорить речитатив с детьми перед игрой. |
| Организовать детей для заключительной части. | Построение врассыпную | 20 сек | Расставить руки в стороны, проверить дистанцию. |
| Заключительная часть (3 мин) | | | |
| Нормализовать функцию дыхания. | Упражнение «Шарик Красный надуваем» | 1 мин | Следить за амплитудой движения рук во время вдоха и выдоха. Выдох делать энергично со звуком. |
| Содействовать тренировке голосового аппарата | Дыхательное игровое упражнение  «Коровка, теленок и гусь» | 1 мин | Напомнить детям, что вдох и выдох делать нужно только через нос, на выдохе произносить звук «М-м-м» |
| Обобщить результаты деятельности детей | Подведение итогов | 1 мин | Похвалить всех детей и отметить успехи отличившихся. |

Использованная литература:

1.Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Фитнес-Данс. Лечебно-профилактический танец. СПб.: «Детство-пресс» 2007.

2.М.Н. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» М.: Айрис-пресс 2007

3.Теория и методика физической культуры дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Понаморёва. СПб., «Детство-пресс», М.: ТЦ «СФЕРА» 2008

4.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Под ред. С.О. Филипповой СПб.: «Детство-пресс» 2007