**2016 г**

**«Урок дыхательной гимнастики»**

**с использованием здоровьесберегающих технологий**

**Цель занятия:**

1. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

2. Привлечение внимания родителей к учебно-воспитательному процессу в детском саду.

3. Повышение роли родителей в реализации образовательных и профилактических программ.

4. Попумеризация занятий, как средства неспецифической профилактики бронхо-легочных заболеваемости.

5. Выработка правильного полного дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха, тренировка ритма дыхания и полноценного удлиненного выдоха.

**Задачи занятия:**

1. Применение новых методик ведения и планирования занятия.

2. Применение новых способов и приёмов подачи учебного материала.

3. Внедрение в структуру занятия элементов дыхательной гимнастики, для тренировки ослабленной дыхательной системы на основе методик, рекомендованных учреждениями здравоохранения к применению без медицинского контроля (в домашних условиях) .

**Ожидаемый результат:**

1. Оздоровление детей.

2. Повышение интереса родителей к профилактике бронхолегочных заболеваний, через процесс привлечения детей к занятиям.

3. Участие в конкурсах социально-значимых проектов.

Педагогические требования:

- Доброжелательное партнерство, сотрудничество с детьми; с ребенком и его семьей.

- Вовлечение ребенка по средством игры в структуру занятия.

- Соблюдать санитарные нормы и владеть методикой обучения.

**Урок дыхательной гимнастики.**

**1. Мотивационный момент:**

Появление медвежонка Мишутки (он одет в теплую шапочку, шарфик, но все равно кашляет, хлюпает носом и у него печальный, больной вид) .

**- Мишутка**: Дети, я пришел из леса, т. к слышал, что вы занимаетесь дыхательной гимнастикой, которая помогает вам быть здоровыми и веселыми. Научите меня, пожалуйста, а то из-за насморка и кашля я не могу спокойно спать в берлоге до весны.

- **Муз. рук.:** Да, Мишутка, упражнения которые мы делаем очень полезны при застойных процессах в дыхательных путях и носоглотке, оказывают очищающий эффект при гайморитах, фарингитах, бронхитах. Но чтобы добиться лечебного эффекта выполнять их надо регулярно. После выполнения наших упражнений отходит мокрота, дыхательные пути освобождаются, становится легче дышать. (*Обращается к детям)*

- Дети, давайте покажем Мишутке и научим его делать наши волшебные упражнения. (дети соглашаются.)

- И так, начинаем «Урок дыхательной гимнастики». Его всегда следует начинать с выработки правильного носового дыхания.

- **Дети выполняют упражнение «Носик».** (*Исходное положение – стоя, медленно вдыхать и выдыхать, воздух то правой, то левой ноздрей. Рот закрыт, при этом другую ноздрю надо прижать пальцем.*

*- Поглаживайте нос от кончика вверх средними пальцами, делайте вдох, затем при выдохе похлопывайте этими же пальцами по ноздрям (3раза)).*

Освоив методику носового дыхания, можно перейти к специализированной звуковой дыхательной гимнастике, задача которой – овладение полным смешанным дыханием, уменьшение застойных явлений в области верхних дыхательных путей).

**1. «Трубач».***Исходное положение-сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдохнуть и произнести П-Ф-Ф-Ф, по окончании вдох (3 раза) .*

**2. «Светофор».***Исходное положение -сидя, ноги вместе, поднять руки в стороны, с длительным выдохом произнести С-С-С-С, по окончании – вдох (3 раза).*

**3. «Рубка дров».***Исходное положение –стоя, ноги в стороны (на ширине плеч, руки над головой сложить в замок – вдох. На выдохе наклон вперед, одновременно произнести У-Х-Х-Х! (3 раза) .*

**4. «Гуси летят».***Медленная ходьба. На вдохе руки поднять в стороны, на выдохе – опустить вниз, сопровождая длительным Г-У-У-У!*

**5. «Свисток».***Исходное положение – сидя. В одной руке – кружка с водой, в другой – трубочка. Выдохнуть через трубочку в воду, произнося длительный звук У-У-У-У! (3 раза) .*

**6. «Петушок».***Согните руки в локтях, разводя локти в стороны, делайте носом вдох. Сдавливая локтями боковую поверхность грудной клетки, делайте ртом выдох, активно, резко. Это упражнение укрепляет мускулатуру трахеи и бронхов.*

**7. «Цветок».***Восстановительное дыхание, руки на плечи, медленно поднимаем руки вверх, потянулись, посмотрели на кисти рук (раскрывающийся цветок). Вдох, медленно опускаем руки на плечи и вниз – выдох.*

Мишутка устал и предлагает детям физкультминутку. Дети с радостью соглашаются.

**Музыкальная игра, песенка «Мишка с куклой*»***

*(сопровождение фортепиано, под музыку).*

Мишка с куклой бойко топают,

Бойко топают, посмотри. *(дети ставят руки на пояс, поют и топают в ритм ногами)*

И в ладоши звонко хлопают,

Звонко хлопают, раз, два, три*(дети поют и хлопают (в ритм) в ладоши и считают)*

Мишке весело, мишке весело,

Вертит Мишенька головой*(мальчики: руки на поясе, поют и поворачивают головой вправо и влево)*

Кукле – весело, кукле – весело

Ой, как весело, ой, ой, ой! *(девочки: руки держат юбочки и делают пружинки вправо и влево, затем поворот вокруг себя).*

**Муз.рук.:** Ну что, отдохнули? Тогда продолжим. А теперь упражнения с произношением поэтических текстов. Наша задача – использование дыхания во времядикломации. *(Материал для упражнений подбирается такой, в котором логические и грамматические паузы позволяют брать дыхание)* .

**1.** Шла Лисица Вдоль Тропинки (вдох)

И Несла Грибы В корзинке (вдох)

Пять опят, И пять лисичек (вдох)

Для ребят и для сестричек (вдох, выдох)

**2.** Шар - у Маши (вдох)

Шар – у Яши (выдох)

Шар – у Саши (вдох)

Шар – у Даши (вдох, выдох)

**3.** Юра Гарин очень рад (вдох)

Юре нравится парад (вдох)

О ракетах на параде

Он рассказывает Наде (вдох, выдох) .

**Муз. рук.:** – Ну что, Мишутка, запомнил наши упражнения?

**Мишутка:** Спасибо, дети! Теперь я буду выполнять их каждый день, и не буду больше болеть. Мо мама медведица не будет за меня переживать. Я буду спокойно спать всю зиму в берлоге и мне не будет мешать насморк и кашель. Проснусь веселым и здоровым. *(Мишутка прощается с детьми и уходит в лес.)*