

**муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 29»**

Россия, 660062, г. Красноярск, ул. Крупской, 10ж, e-mail: 29150515@mail.ru, тел. (391) 218-18-62, 218-18-82
ОГРН 1152468014050 ИНН/КПП 2463093302/246301001

Конспект

мастер-класса для родителей и ребенка с ТНР

"Дыхательная гимнастика".

с детьми дошкольного возраста.

Выполнил: Инструктор по ФК
Гранина О.В.

Красноярск, 2020 г.

План-конспект мастер-класса для родителей и ребенка с ТНР "Дыхательная гимнастика" с детьми дошкольного возраста.

Дыхательная гимнастика - это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Цель занятий: развивать и укреплять мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, вырабатывать правильное ритмичное дыхание.

Задачи дыхательной гимнастики направлены на решение:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;
- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;
- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;
- развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика приучает детей дышать носом, что важно для профилактики респираторных заболеваний. Тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких, повышает насыщение крови кислородом.

Спортивный инвентарь:

Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, гимнастические маты.

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	Вход, приветствие	7 минут	Спина прямая. При беге руки

	<p>детей и родителей. Короткий рассказ мастер-класса. Ознакомление с целями и задачами. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, бег с высоким подниманием колена, руки перед собой. Руки на ягодицах, достать пяткам до рук. Ходьба, упражнение на восстановления дыхания</p>		СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ
ОРУ	<p>"Часики" И.п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Размахивая прямыми руками вперед</p>	10 минут 10раз	Спина прямая, на носки не вставать, руки не сгибать, стоять на одном месте

	<p>и назад произносить "тик-так" "Ладшки" И.п. встать прямо, согнуть руки в локтях (локти внизу) показать ладони - "поза экстрасенса" Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулак (хватательные движения). Подряд сделать 4 резких ритмичных вдоха носом. Затем опустить руки вниз, отдохнуть 4 сек. Сделать еще 4 шумных вдоха и снова пауза.</p> <p>"Петух" И.п. Встать прямо ноги на</p>	<p>4 раза с интервало м отдыха 4 секунды</p> <p>5 раз</p>	<p>Одновременно делать все указания Вдох только носом</p> <p>Четко произносить звуки.</p>
--	--	---	---

	<p>ширине плеч, руки пущены. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам</p> <p>Выдыхая произносить <i>"ку-ка-ри-ку"</i> "Насос"</p> <p>И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки вдоль туловища, при этом громко произносить <i>"с-с-с-с-с-с"</i>, <i>"с-с-с-с-с-с"</i></p> <p>"Ушки"</p> <p>И.п. Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижно, но при наклоне уши как можно</p>	<p>Повторит ь 6 раз в каждую сторону</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Четко произносить звуки, при наклоне ноги не сгибать</p> <p>Следить, чтобы туловище не поворачивалось</p>
--	---	---	--

	<p>ближе к плечам. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный</p> <p>"На турнике" И.п. стоя ноги вместе, держать гимнастическую палку в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад. на лопатки - длинный выдох. Выдыхая произносить "ф-ф-ф-ф-ф"</p> <p>"Маятник" И.п. Ноги на ширине плеч, палку держать за спиной на уровне нижних улов</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза в каждую сторону</p>	<p>Упражнение выполнять медленно, без резких движений.</p> <p>Упражнение выполнять медленно, без резких движений.</p>
--	---	--	---

<p>Основные виды движений</p>	<p>лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне выдох, произносить "у-у-у-х-х-х" "Каша кипит" И.п. Сидя, одна руки лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая громко произносить "ф-ф-ф-ф-ф" "Звездочка" И.п. Ноги вместе, руки опущены. Вдох прыжок на месте, развести руки и ноги в стороны, выдох - и.п.</p> <p>Прыжки на двух ногах</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>15 минут 1 подход</p>	<p>Упражнение выполнять медленно, без резких движений. Болевых ощущений быть не должно</p> <p>Приземляться на пружинные ноги</p> <p>Толкаться двумя ногами, плечи держать прямо</p>
-------------------------------	--	--	---

Заключительная часть	через препятствие. Ходьба по скамейке	1 подход 2-3 раза	Смотреть на скамейку, не торопиться, руки в стороны, спина прямая
	Подвижная игра "Хитрая лиса"	3 минуты	
	Ходьба в колонне по одному Вдох и выдох через нос	3-4 раза 3-4 раза	Вдох быстрый, но не очень глубокий, выдох продолжительный
	Вдох через нос, выдох через рот	3-4 раза	Вдох глубокий спокойный, выдох полностью сделать нужно
	Вдох через одну половину носа, выдох через другую Вдох через нос, выдох через нос толчками Построение	3-4 раза	Вдох глубокий спокойный, выдох полностью сделать нужно Глубокий вдох, выдох толчками, но при этом не напрягать голову
			Подвести итоги занятий



