

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №162 г. Тюмени

Логопедический проект
**«Речевое дыхание –
основа звуков понимания».**



Подготовила:
Учитель-логопед Сизикова Ю.В.

Тюмень
2024

Информационная карта проекта

Полное название проекта: «Речевое дыхание – основа звуков понимания».

Автор проекта: Сизикова Юлия Витальевна, Кантышева Ольга Владимировна.

Продолжительность: краткосрочный (с 9 января по 15 января 2024 г.)

Тип проекта: коррекционный, информационный, творческий, социальный, педагогический.

Участники проекта: дети комбинированной группы, педагоги, родители воспитанников.

Возраст детей: 5-6 лет

Актуальность проекта: Дыхание входит в сложную функциональную речевую систему. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой на разных уровнях под контролем центральной нервной системы. Каждый из органов речи имеет свою функцию. Нарушение одной из них отразится на деятельности остальных органов. Поэтому так важна роль дыхания как «пускового механизма» в начале постановки звукопроизношения, голосоподачи, голосоведения в логопедической практике.

Речевое дыхание осуществляется произвольно, неречевое — автоматически. При речевом дыхании выдох в зависимости от содержания высказывания может быть то короче, то длиннее; вдох осуществляется одним импульсом, выдох — несколькими и постоянно меняется по своей силе. Речевое дыхание оказывает влияние на плавность звучания речи. При этом оно часто зависит не от количества воздуха, взятого в момент вдоха, а от умения рационально расходовать его в процессе говорения.

Своевременный вдох и последующий плавный рациональный выдох обеспечивают неразрывность и плавность звучания речи.

Проблема, значимая для детей, на решение которой направлен проект:

Формирование правильного речевого дыхания у детей старшего дошкольного возраста позволяет:

- ❖ сократить время для постановки и автоматизации речевых звуков;
- ❖ увеличить количество произнесенных слов на выдохе;
- ❖ выработать четкую и внятную речь;
- ❖ достичь координацию дыхания, речи и движений;
- ❖ повысить эффективность коррекции звукопроизношения.

Цель проекта: коррекция речевых нарушений у старших дошкольников в процессе логопедической работы с использованием здоровьесберегающих технологий.

Задачи проекта:

для детей:

- ❖ формировать навыки правильного речевого дыхания;
- ❖ укреплять мышцы лица и грудной клетки;
- ❖ формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи;

- ❖ активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом;
- ❖ направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом;
- ❖ стимулировать глубокое, частое дыхание.

для педагогов:

- ❖ использовать современные образовательные и здоровьесберегающие технологии в логопедической работе;
- ❖ сформировать у дошкольников потребность к самостоятельному выполнению дыхательной гимнастики;
- ❖ вовлечь педагогов и родителей в коррекционно-педагогический процесс;
- ❖ использовать методы и средства, побуждающие детей к яркому, эмоциональному процессу развития речи;
- ❖ вызвать интерес дошкольников к логопедическим играм, потребность в них.

для родителей:

- ❖ поддерживать у детей инициативу, самостоятельность, сообразительность.
- ❖ предложить детям вместе с родителями нарисовать рисунок «В стране сновидений», изготовить тренажер для дыхательной гимнастики.

Форма проведения итогового мероприятия: _____

Название итогового мероприятия проекта: _____

Продукты проекта:

для детей:

- Просмотр обучающего видео:
 - «Дыхательная гимнастика»,
 - «Что помогает дышать легким?»,
 - «Дыхательная система человека».
- Беседа-рассуждение по темам:
 - «Зачем нам нос?»,
 - «Как воздух попадает в легкие»,
 - «Может ли человек прожить без дыхания»,
 - «Хочешь быть здоров? Дыши правильно».
- Развлечение:
 - «Путешествие в зимний лес»,
 - «Путешествие в страну снов».
- Выполнение дыхательных игр и упражнений:
 - «Погреться на морозе»,
 - «Покатай карандаш»
- Упражнения на развитие речевого дыхания:

- «Пилка дров», «Костер», «Вьюга», «Снежинки летят, в детский сад вернуть хотят», «Медвежонок в берлоге», «Страшный сон мышонка», «Заячьи бега».

➤ Изготовление тренажера для дыхательной гимнастики.

➤ Подготовка рисунка «В стране сновидений»

для педагогов:

➤ подборка фотографий, иллюстраций, набор игр и упражнений различной направленности по теме, а также подготовка подборка видео материала.

для родителей:

➤ памятки для родителей:

- «Дыхательная гимнастика»,
- «Дыхательная система человека»;
- «Упражнения на развитие речевого дыхания».

Ожидаемые результаты по проекту:

для детей:

- ❖ дети формируют навыки правильного речевого дыхания; укрепляют мышцы лица и грудной клетки; формируют силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи;
- ❖ активизируют глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом; учатся глубокому, частому дыханию.

для педагогов:

- развитие интереса к коллективной творческой деятельности и сплочение детского коллектива;
- проявление детской инициативы и самостоятельности, познавательной активности;
- формирование дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща играть, трудиться.

для родителей:

- расширение возможности сотрудничества со своими детьми, сотрудниками ДОУ;
- оптимизация детско-родительских отношений.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 162 города Тюмени
Адрес: Пермякова 54, телефон: 33-04-45**

Системная паутинка по проекту

Образовательные области	Формы работы
Познавательное развитие Ведущая деятельность – познавательно исследовательская	Просмотр обучающего видео «Дыхательная гимнастика», https://vk.com/video310011780_456239131 Беседа-рассуждение «Зачем нам нос?» Беседа «Как воздух попадает в легкие» Развлечение «Путешествие в зимний лес» Просмотр обучающего видео «Что помогает дышать легким?» https://vk.com/video310011780_456239131 Беседа «Может ли человек прожить без дыхания» Развлечение «Путешествие в страну снов» Просмотр итогового видео «Дыхательная система человека» https://ok.ru/video/2311380863630 Беседа на тему «Хочешь быть здоров? Дыши правильно»
Речевое развитие – ведущая деятельность коммуникативная	Беседа-рассуждение «Зачем нам нос?» Беседа «Может ли человек прожить без дыхания» Беседа на тему «Хочешь быть здоров? Дыши правильно» Беседа «Как воздух попадает в легкие»
Социально – коммуникативное развитие (коммуникация, труд, безопасность) ведущая деятельность – игровая.	Развлечение «Путешествие в зимний лес» Развлечение «Путешествие в страну снов» Упражнения на развитие речевого дыхания: «Медвежонок в берлоге», «Страшный сон мышонка», «Заячьи бега».
Физическое развитие (здоровье, физическое развитие) Интеграция разных видов деятельности	Выполнение дыхательных игр и упражнений: «Погреться на морозе», «Покатай карандаш» Упражнения на развитие речевого дыхания: «Пилка дров», «Костер», «Вьюга», «Снежинки летят, в детский сад вернуть хотят»
Художественно – эстетическое	Рисование: ««В стране сновидений»»;

<p>развитие (художественное творчество) Ведущая деятельность – продуктивная.</p>	<p>Творчество: Изготовление тренажера для дыхательной гимнастики</p>
<p>Режимные моменты – интеграция разных видов деятельности</p>	<p>Формирование навыков правильного речевого дыхания; укрепление мышц лица и грудной клетки; формирование силы, плавности и направленности выдыхаемой воздушной струи.</p>

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 162 города Тюмени
Адрес: Пермякова 54, телефон: 33-04-45**

<i>Этапы проекта</i>	<i>Действие детей</i>	<i>Действие педагогов</i>	<i>Действие членов семьи и социальных партнеров</i>
Подготовительный (проблема, планирование, прогнозирование результатов/продуктов проекта)	Подготовка материала и оборудования, литературы, картинок по теме.	Знакомство родителей с проектом. Подобрать фото, видео - коллекцию на тему «Речевое дыхание». Подобрать упражнения, игры, картотеки сюжетно – ролевых игр, физминутки, пальчиковые игры	Содействовать детям в сборе информации о дыхательной системе человека;
Деятельностный (непосредственная деятельность по проекту, поэтапная оценка)	Дети добывают самостоятельно информацию из обучающих видео, презентаций ответы на вопросы. Делятся полученной информацией со сверстниками, родителями, воспитателями.	1.Памятки для родителей: «Дыхательная гимнастика», «Дыхательная система человека»; «Упражнения на развитие речевого дыхания». 2.Оформление стенда для родителей: «Речевое дыхание – основа звуков понимания». 3. Подборка дидактических игр, видео, музыки, создание презентаций по теме; Использование художественного слова: Загадки, физминутки, пальчиковые игры, дидактические игры, подвижные игры.	Помощь в создании познавательно-развивающей среды в группе. Создание вместе с детьми тренажера для дыхательной гимнастики. Рисование с детьми рисунка по теме «В стране сновидений»
Завершающий (презентация продуктов проекта и рефлексия-размышление над новым знанием или опытом)	Выставка детских работ на тему проекта;	Беседы; Оформление портфолио проекта;	Помощь в организации итогового мероприятия;

Этапы реализации проекта:

Предварительный: изучение методической литературы, подбор материалов для проекта.

Организационный: консультирование педагогов, разработка плана, объявление о проекте, консультирование родителей.

Основной: проведение подгрупповых занятий по плану, взаимодействие с родителями, изготовление буклетов для родителей, просмотр обучающего видео, проведение выставки.

Итоговый: изготовление тренажеров для развития речевого дыхания, оборудовать «уголок дыхания» в логопедической зоне предметно-развивающей пространственной среды.

Этапы реализации проекта

Этапы	Мероприятия
Подготовительный	Определение цели, темы, задач, содержание проекта. Изучение литературы по вопросу развития речевого дыхания. Составление плана проекта. Подготовка наглядного материала. Планирование работы с родителями по вопросу формирования правильного дыхания и привлечение к изготовлению пособий для дыхательной гимнастики «дыхательных тренажеров»
Основной	Работа с детьми: Просмотр видео: «Дыхательная гимнастика», «Что помогает дышать легким?», «Дыхательная система человека». Выработка длительного плавного выдоха, дифференциация ротового и носового выдоха. Выработка глубокого вдоха и длительного выдоха. Развитие силы голоса, направленности и силы выдоха. Выполнение дыхательных игр и упражнений с использованием дыхательных тренажеров.

	<p>Беседы и игровые ситуации о роли правильного дыхания для сохранения здоровья.</p> <p>Работа с родителями: Консультация в родительский уголок «Развитие речевого дыхания детей – дошкольников» Оформление буклетов «Упражнения на развитие речевого дыхания детей» Привлечение родителей к совместной деятельности с детьми по изготовлению оборудования для игр на дыхание.</p> <p>Работа с педагогами ДОУ: Консультация, оформление буклетов «Игры и упражнения для развития речевого дыхания у детей»</p>
Заключительный	<p>Анализ проектной деятельности и оценка результатов эффективности применения логопедического проекта в коррекционном процессе. Фотоколлаж «дыхательных тренажеров». Выставка рисунков «В стране сновидений».</p>

На протяжении проекта необходимо выполнять условия для проведения дыхательных упражнений:

- Не повторять упражнение много раз, так как это может вызвать головокружение;
- Не выполнять упражнения в пыльном и непроветренном помещении;
- Не добиваться полного выдоха;
- Следить, чтобы не надувались щеки;
- Выполнять упражнения через 1,5-2 часа после еды;
- Одежда ребенка не должна быть тесной;
- Не заниматься упражнениями при наличии заболеваний органов дыхания;
- Следить, чтобы во время выполнения упражнений мышцы шеи, рук и груди не напрягались, при вдохе не поднимались плечи, а при выдохе – не опускались;

- Дидактический и наглядный материал должен быть расположен на уровне рта, должен быть легким и безопасным.

**План работы реализации проекта.
Игры и упражнения на развитие речевого дыхания.**

№	Дни недели	Мероприятия	Цель
1	Вторник 09.01.2024	<p>Просмотр обучающего видео «Дыхательная гимнастика», https://vk.com/video310011780_456239131</p> <p>Беседа-рассуждение «Зачем нам нос?»</p> <p>Выполнение дыхательных игр и упражнений: «Погреться на морозе», «Покатай карандаш»</p>	<p>Повышение мотивации к выполнению дыхательной гимнастики. Закреплять и систематизировать представления детей об одном из важных чувств – обоняния. Уточнить какое значение имеет для человека нос. Развивать внимание, логическое мышление. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p>
2	Среда 10.01.2024	<p>Беседа «Как воздух попадает в легкие»</p> <p>Развлечение «Путешествие в зимний лес»</p> <p>Упражнения на развитие речевого дыхания: «Пилка дров», «Костер», «Вьюга», «Снежинки летят, в детский сад вернуть хотят»</p>	<p>Формировать навыки правильного речевого дыхания. Укреплять мышцы лица и грудной клетки. Формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом. Формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи.</p>
3	Четверг 11.01.2024	<p>Просмотр обучающего видео</p>	<p>Повышение мотивации к выполнению дыхательной гимнастики. Закреплять и</p>

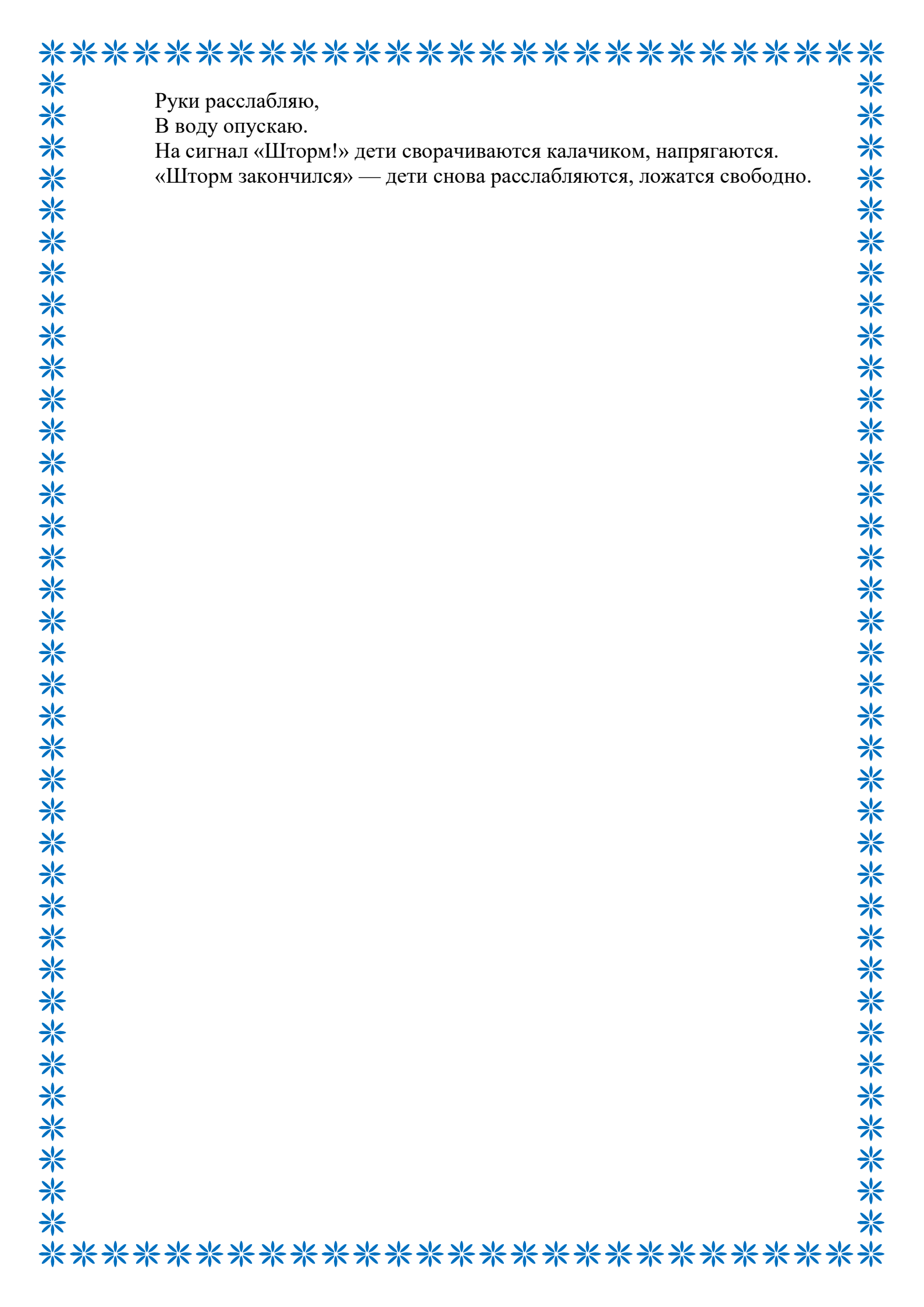
		<p>«Что помогает дышать легким?»</p> <p>https://vk.com/video310011780_456239131</p> <p>Беседа «Может ли человек прожить без дыхания»</p> <p>Изготовление тренажера для дыхательной гимнастики</p>	<p>систематизировать представления детей об одном из важных чувств – обоняния. Развивать внимание, логическое мышление. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.</p>
4	Пятница 12.01.2024	<p>Развлечение «Путешествие в страну снов»</p> <p>Упражнения на развитие речевого дыхания: «Медвежонок в берлоге», «Страшный сон мышонка», «Заячи бега».</p> <p>Домашнее задание: нарисовать рисунок «В стране сновидений»</p>	<p>Активизировать словарный запас детей, развивать диалогическую форму речи, вовлекать детей в разговор, формировать навыки правильного речевого дыхания; активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом; формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи; направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом; стимулировать глубокое, частое дыхание, воспитывать любознательность детей; воспитывать нравственные качества личности (чувства дружбы, ответственности).</p>
5	Понедельник 15.01.2024	<p>Просмотр итогового видео «Дыхательная система человека»</p> <p>https://ok.ru/video/2311380863630</p>	<p>Закреплять и систематизировать представления детей о дыхательной системе человека. Развивать внимание, логическое мышление. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Знать</p>

		Беседа на тему «Хочешь быть здоров? Дыши правильно»	несложные приемы самооздоровления, способствовать развитию дыхательной мускулатуры, речевого аппарата.
--	--	--	--

Предполагаемый результат: у детей повысится интерес к логопедическим занятиям, улучшится взаимосвязь с родителями и педагогами, повысится эффективность коррекционной работы.

Дыхательные игры и упражнения

1. **Погреться на морозе.** Дети вдыхают через нос и дуют на «озябшие» руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.
2. **Покатай карандаш.** Детям предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по парте круглый карандаш.
3. **Пилка дров.** Дети становятся друг против друга парами, берутся за руки и имитируют пилку дров: руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.
4. **Костер.** Перед детьми кладется макет костра с полосками тонкой красной бумаги. Детям предлагается раздувать «угасающий» костер, вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот.
5. **Снежинки летят в детский сад вернуть хотят.** На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Детям предлагается длительно подуть на них по сигналу «Снежинки летят».
6. **Вьюга.** Перед детьми сюжетная картинка «Вьюга». По сигналу «Вьюга началась» дети тихо гудят: У-у-у... По сигналу «Сильная вьюга» дети громко произносят: У-у-у... По сигналу «Вьюга затихает» дети постепенно уменьшают силу голоса. По сигналу «Вьюга закончилась» замолкают.
7. **«Медвежонок в берлоге».** Дети ложатся на ковер удобно устраиваются и поворачиваются с боку на бок.
Педагог.
Медведь в берлоге сладко спит
И шумно, на весь лес сопит.
Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.
8. **«Страшный сон мышонка».** Дети ложатся на ковер. В норе спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.
Педагог.
Как дышит мышка-крошка,
Коль снится злая кошка?»
Дети дышат поверхностно и учащенно.
9. **«Заячьи бега»** Дети-зайцы резвятся на поляне, догоняют друг друга, прыгая на фитболах. После слов педагога, что зайцы устали, дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца.
10. **Упражнение «Эхо».** Детей распределяют на две группы. Одна из групп - «эхо». Первая группа громко произносит гласные звуки (А, О, У) или сочетания гласных (АУ, УА, ОА, УИ). Вторая группа («эхо») тихо повторяет. Меняются ролями.
11. **«Медуза».** Дети лежат на ковре, руки и ноги врозь.
Педагог.
Я лежу на спине,
Как медуза на воде.



Руки расслабляю,
В воду опускаю.
На сигнал «Шторм!» дети сворачиваются калачиком, напрягаются.
«Шторм закончился» — дети снова расслабляются, ложатся свободно.

Беседа-рассуждение «Зачем нам нос?»

Цель: познакомить дошкольников со строением носа.

Мой замечательный нос

Я ничего не знаю,
И вдруг мой нос говорит,
Что где-то у кого-то,
Что-то сейчас подгорит!

Я ничего не знаю.
Это нос доложил: Кто-то купил апельсины
И во-о-он туда положил!

Я ничего не знаю.
Я в духоте сижу.
Нос говорит: «Погуляем!
Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь.
Он говорит со мной.
Он говорит: «А знаешь,
Пахнет уже весной!»

И зачем они только нужны, эти носы? Одни страдания с ними. То с горки упадёшь да нос разобьёшь. То нос начинает чихать, и дышать приходится ртом.

А знаете ли вы, что дышать то нужно носом. Почему? А вот послушайте. Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркальце.

Волоски выполняют роль охранников. Они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью - слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, проходя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в лёгкие он попадает тёплым и очищенным от микробов. Когда слизи с налипшими микробами набирается много, мы чихаем:

А-ап-чхи! И нос очищается. А ещё нос первым сообщит мозгу о непригодном для дыхания воздухе (газ, химические запахи). А как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос.

Беседа «Как воздух попадает в легкие»

Цель: познакомить детей со строением дыхательной системы.

-Ребята, отгадайте мою загадку.

Для дыхания он нужен,
С ветром, вьюгой очень дружен.
Окружает нас с тобой,
Не поймать его рукой!

Дети .Воздух

- Сегодня поговорим о том, как дышит человек.

Сделайте глубокий вдох через нос и прочувствуйте, как и куда движется воздух.
Выдох. Еще вдох. Куда сначала попадает воздух?

Дети: в нос.

-Может ли воздух попасть в рот? Сделайте вдох через нос, а выдохните через рот. Может?

Дети : Да.

-Воздух попал в нос и рот, а дальше у него длинный путь. Куда же он идет? В дыхательную трубку. Её еще называют – трахея.. Пощупайте на себе, как она устроена. Погладьте её. На что она похожа?

Куда воздух бежит дальше? Воздух бежит в бронхи. Посмотрите на рисунок. Бронхи похожи на веточки дерева. Через них воздух попадает в легкие. Особые органы, которые находятся внутри грудной клетки и защищены ребрами. Легкие мы увидеть не можем. Их два. Вот какие они большие. Положите ладошки себе на грудь, вдохните глубоко. Наши ладошки приподнялись. Это воздух наполнил наши легкие. Выдохнув легкие сжимаются воздух выходит. Человек дышит всегда и когда спит, и когда играет, и когда гуляет.

-Вот и познакомились с дыхательной системой. Давайте повторим, какие органы в не входят.

«Путешествие в страну сновидений».
Развлечение для старшей группы (5-6 лет)

Цель: увеличить объём дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

Задачи:

Образовательные:

- активизировать словарный запас детей;
- развивать диалогическую форму речи;
- вовлекать детей в разговор.

Коррекционно-развивающие:

- формировать навыки правильного речевого дыхания;
- активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом;
- формировать силу, плавность и направленность выдыхаемой воздушной струи;
- направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом;
- стимулировать глубокое, частое дыхание.

Воспитательные:

- Воспитывать любознательность детей;
- Воспитывать нравственные качества личности (чувства дружбы, ответственности).

Участники: дети старшей группы.

Учитель-логопед: Сизикова Ю.В.

Учитель-логопед: Оганова В.О.

МАДОУ Детский сад №162 города Тюмени.

Ход развлечения:

Педагог: Ребята, сегодня я получила письмо от одного волшебника - Хранителя снов. Давайте его вместе прочитаем. Достает письмо.

Письмо

«Дорогие ребята, когда вы засыпаете, крепко закрыв глазки вы попадаете в мою волшебную страну – страну снов, а я хранитель этой страны – Хранитель снов. Страна снов – удивительная страна и мне очень хотелось, чтобы Вы там побывали наяву и смогли все в ней разглядеть».

Педагог: Ребята Хранитель снов приглашает нас к себе в гости, хотите отправится со мной в сказочное путешествие?

Ответы детей.

Педагог: Хорошо, садитесь на ковер в кружочек и приготовьтесь к путешествию.

Сладко ночью детки спят
По кроваткам все сопят
Ночь пора волшебных снов
В сказку ты попасть готов?

В страну снов я приглашаю
Глазки крепко закрываю

Педагог: Ребята, закрывайте глазки.

И скажу я: раз, два, три
В сновиденья попади

Педагог: Ребята открывайте глазки.

Сон – волшебная страна
И чудес она полна
Предлагаю вам ребята посмотреть кто здесь живет,
Но тихонько, не шумите
Сказочку вы не спугните.

В этой сказке Мишка спит
И в берлоге он сопит.
Тише, тише не шумите,
А как мишка посопите

Педагог проводит упражнение «Медвежонок спит в берлоге».

Цель. Активизировать глубокий спокойный вдох и шумный выдох носом.

Педагог: Ребята ложитесь на ковер, удобно устраивайтесь, но Мишка спит беспокойно, тесно ему в берлоге, и он поворачиваются с боку на бок.

Педагог: Мишка в берлоге, сладко так спит, громко и шумно он на весь лес сопит. Ребята, давайте мы тоже посопим как Мишка. Дети выполняют 8-12 шумных вдохов. Выдох произвольный.

Молодцы, ребята. Вот мы с вами посмотрели- как Мишка спит. Можете открыть глазки.

Звучит музыка - шуршание мышат.

А теперь послушайте,
Наострите ушки.
Кто же может так шуршать,
Сладко так во сне пищать?

Ответы детей.

Педагог: Правильно, вы отгадали – это мышата

А давайте-ка ребятки
Как мышата, сладко-сладко
Мы попробуем уснуть.
В сновиденья заглянуть.

Педагог проводит упражнение «Сон мышонка».

Цель: Направить внимание детей на частое, поверхностное дыхание ртом.

Педагог: Ребята ложитесь на ковер, закрывайте глазки, посмотрим, что снится мышатам (ребята ложатся на ковер и закрывают глаза).

Педагог: В норе спят мышата. Им снятся сладкие сны, и они дышат спокойно.

Ребята выполняют спокойный вдох и выдох носом.

А теперь мышонок-крошка
Во сне видит злую кошку.
Испугался наш мышонок
Дышит очень учащенно!

Ребята, покажите, как дышит мышонок, когда видит злую кошку во сне. Ребята дышат поверхностно, учащенно. Молодцы ребята, открывайте глазки.

Педагог:

А теперь ребятки, отгадайте загадку:
Прыг – скок, трусишка, хвост коротышка,
Ушки вдоль спинки, глаза с косинкой;
Одежда в два цвета: на зиму и лето.

Ответы детей – Зайка.

Верно, вот и зайка спит
На весь сонный лес сопит.
Снится зайке странный сон
Все резвятся дружно в нем.
А давайте мы как зайки
Все попляшем на лужайке.

Педагог проводит упражнение «Зайка скачет на полянке».

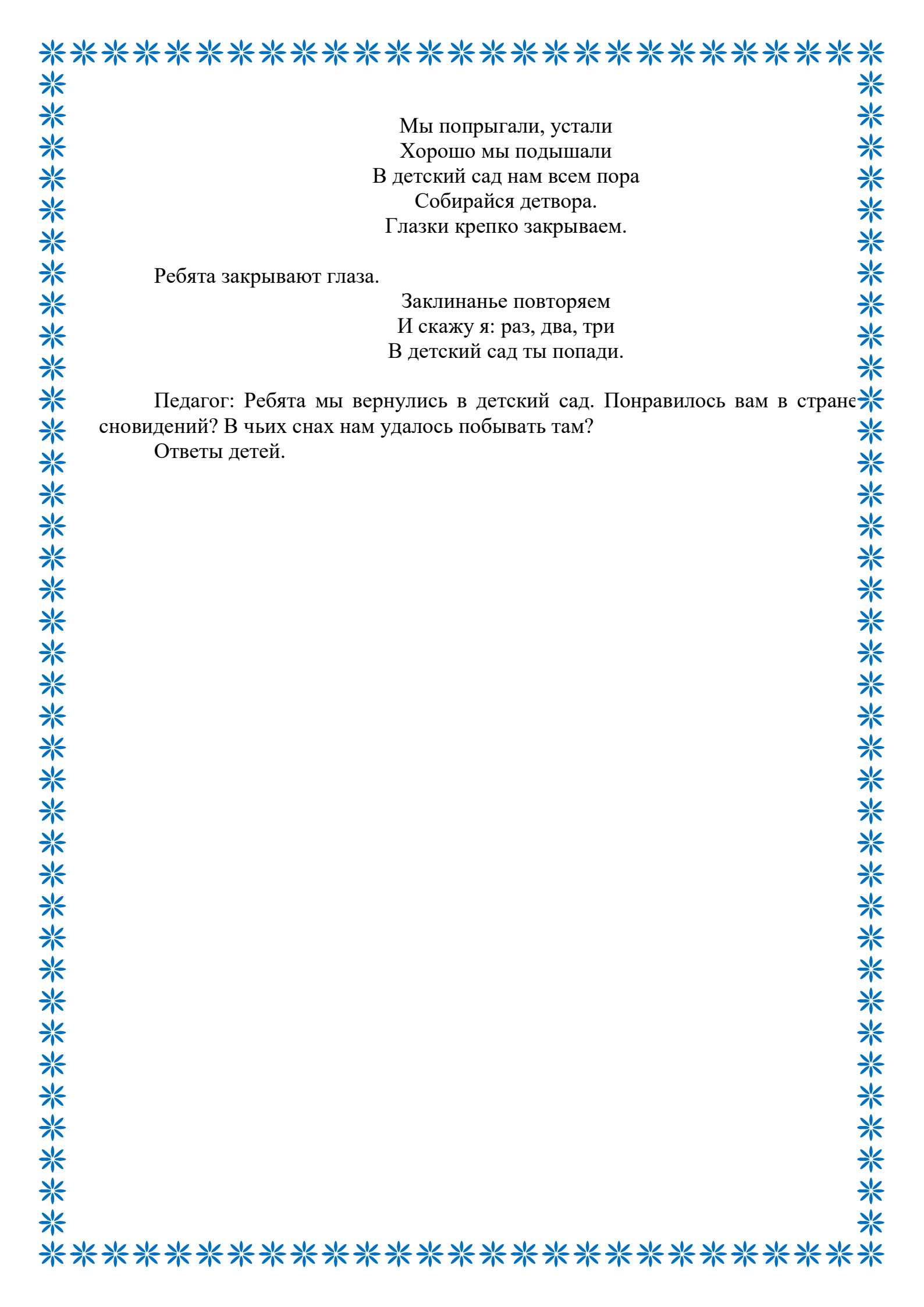
Цель: стимулировать глубокое и частое дыхание.

Педагог: Ребята, а наш зайка такой шустрый, что даже во сне он прыгает, скачет и резвится. Давайте мы и к зайчику в сон заглянем и поиграем вместе с ним. Ребята берите большие круглые мячики (фитболы) и попрыгайте на полянке как зайчики.

Ребята прыгают, резвятся на полянке.

Педагог: Зайцы устали. Ребята, как дышат зайчики, которые так резво скакали и устали? Дети останавливаются, дышат глубоко и часто ртом, изображая запыхавшегося зайца. Молодцы ребята. Присаживайтесь на ковер.

Педагог:



Мы попрыгали, устали
Хорошо мы подышали
В детский сад нам всем пора
Собирайся детвора.
Глазки крепко закрываем.

Ребята закрывают глаза.

Заклинанье повторяем
И скажу я: раз, два, три
В детский сад ты попади.

Педагог: Ребята мы вернулись в детский сад. Понравилось вам в стране сновидений? В чьих снах нам удалось побывать там?
Ответы детей.

Беседа «Может ли человек прожить без дыхания»

Цель: познакомить с механизмом вдоха и выдоха.

Ребята, как вы думаете, может ли человек жить без дыхания?

- Нет.

Зажмите нос пальцами и задержите дыхание. Что происходит?

- Без дыхания человек может жить всего несколько минут. Чтобы жить, человек должен дышать кислородом. А откуда берется кислород?

- Его нам дают деревья.

- Правильно, его вырабатывают для нас наши зеленые друзья: деревья, травы, кустарники. Поэтому, чтобы не произошло на земле катастрофы и не кончился кислород, нужно беречь, сажать и растить зеленые насаждения. Воздух мы не видим, но без него нельзя жить. Он плотным слоем окружает Землю — это невидимая “одежда” Земли. (Дети рассматривают плакат.)

Есть одна планета-сад

В космосе холодном.

Только в ней леса растут,

Птицы в тех лесах поют.

Береги свою планету,

Ведь другой на свете нету!

Беседа «Хочешь быть здоров – дыши правильно»

Цель: научить детей методике правильного дыхания.

-Микробы и вирусы то и дело одолевают нас и вредят нашему здоровью. Что же делать? Бежать к врачу и пить таблетки? Ни то, ни другое не понадобится, если заниматься дыхательной гимнастикой. Ведь всем известно, что дыхание - это жизнь.

Когда человек дышит ртом, во рту становится сухо. Да и микробам легче забраться в дыхательные пути - гортань, трахею и бронхи.

Правильное дыхание через нос, воздух в носу согревается, задерживается пыль микробы и чистый теплый воздух проникает в бронхи и легкие. Поэтому чтобы не болеть надо научиться правильно дышать. Для этого мы с вами сделаем интересные и полезные упражнения.

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 произнести "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,

произносятся 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, произносите "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, произнесите 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!