

**Конспект утренней гимнастики  
с элементами дыхательной гимнастики Стрельниковой  
для подгруппы детей(5-6 лет) логопедической группы  
«Дышите правильно, дышите на здоровье!»**

*Конспект разработан воспитателем: Катаргиной Л.Д.*

**Задачи:**

- развивать правильное дыхание, учить дышать резко, активно через нос в правильном темпе;
- упражнять детей в полноценном выдохе;
- добиваться активной вентиляции легких детей;
- научить детей регулировать дыхание в заданном ритме;
- укреплять мускулатуру тела, способствовать формированию двигательных навыков;
- выполнять элементы закаливания;
- активизировать деятельность организма;
- формировать навык сохранения правильной осанки;
- содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.

**Ход гимнастики.**

**I. Разминка:**

*Дети сидят на гимнастической скамейке.*

Воспитатель: Дорогие ребята! Сегодня мы проведем дыхательную гимнастику. Самое главное в ней – это правильный вдох (краткий, быстрый, шумный, как- будто вы шмыгаете носом). Дыхательная гимнастика делает организм крепче, здоровей. Помогает бороться с болезнями и даже излечиться от них. Начнем гимнастику с разминки на массажных дорожках.

Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,  
Пусть болезни нас боятся и не ходят больше к нам.

*Массажные дорожки разложены по периметру зала*

*Дети босиком проходят по:*

- **горизонтальной гимнастической лесенке** (руки на поясе, становится на полную стопу);
- **3 маленьких обруча** (руки на поясе, перепрыгивание на двух ногах);
- **массажным коврикам**;
- **канату** (руки на поясе, боковой приставной шаг по канату);
- **мягкой поролоновой дорожке** (руки на поясе, шаг перекатом с пятки на носок).

*По массажной дорожке дети проходят 2 раза. Затем они рассредоточиваются на вытянутые руки вдоль каната.*

## **II. Основная часть.**

Все упражнения выполняются стоя 4 подхода по 4 раза.

### **1. Упражнение «Повороты головы»**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

### **2. Упражнение «Ушки»**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

Выдох должен уходить пассивно в промежутке между вдохами, но голову при этом посередине не останавливать.

### **3. Упражнение «Ладонки».**

Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения. Руки при этом должны оставаться неподвижными, сжимаются только ладони. После активного вдоха выдох свободно осуществляется через нос или рот, кулаки в это время разжимаются. Не следует растопыривать пальцы при выдохе, они так же свободно расслабляются после сжатия, как свободно происходит выдох после каждого вдоха.

Сделав 4 резких шумных вдоха носом, руки опустить и отдохнуть 3–4 с. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова остановиться на дыхательную паузу. И так 4 раза.

### **4. Упражнение «Погончики»**

Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

На выдохе кисти рук вернуть в исходное положение (*на пояс*), пальцы сжать в кулаки, плечи расслабить. Выше пояса кисти рук не поднимать.

### **5. Упражнение «Насос»**

Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова сделать наклон с коротким шумным вдохом.

Выполнять наклоны следует в темпоритме строевого шага.

## **6. Упражнение «Обними плечи»**

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука оказывается одна над другой, причем не важно, какая над какой. Не следует менять положение рук, а также широко разводить их в стороны и напрягать.

Сразу же после короткого вдоха руки должны слегка расходиться в стороны, не доходя при этом до исходного положения. В момент вдоха локти сходятся на уровне груди, образуя как бы треугольник, затем руки слегка расходятся – получается квадрат. В этот момент на выдохе воздух должен уходить абсолютно пассивно. Таким образом, одновременно с каждым обхватыванием необходимо «шмыгать» носом.

## **7. Упражнение «Большой маятник»**

Это упражнение представляет собой комбинацию упражнений «Насос» и «Обними плечи», каждое из которых делается 2 раза подряд, переходя друг в друга.

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться к полу, руки при этом тянуть к коленям, но не опускать ниже – вдох. И сразу, без остановки, слегка прогнувшись в пояснице, прогнуться назад, руками обхватить плечи – вдох. Наклониться вперед – вдох, откинуться назад – вдох. Выдох происходит в промежутке между вдохами.

## **8. Упражнение «Передний шаг» (рок-н-ролл)**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.

После приседания обе ноги должны на одно мгновение принять исходное положение. Поднять вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка присесть – вдох. После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются – пассивный выдох. Корпус прямой.

Выполнение упражнения «Передний шаг» должно напоминать танец рок-н-ролл.

## **9. Упражнение «Задний шаг»**

Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки свободно опущены вдоль туловища. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

## **III Заключительная часть.**

*Дети проходят один круг по залу, делая упражнения на восстановление дыхания (подняться на носочки, потянуться за руками вверх, выпрямить спину – глубокий вдох; на выдохе - опуститься на полную стопу, опустить руки, расслабить спину и плечевой пояс).*

**Рефлексия:** педагог в течение всей гимнастики хвалит детей и отдельно отмечает самых старательных ребят.