# Занятие по физкультуре в старшей группе. Использование упражнений для профилактики ОРВИ и ОРЗ на занятиях физкультуры. «Морская прогулка»

Занятие разработано для детей старшего дошкольного возраста с использованием оздоровительных, профилактических, игровых элементов, природного материала и способствует укреплению физического и психического здоровья детей.

***Цель:*** воспитание интереса к систематическим занятиям физкультурой как основы здорового образа жизни.

***Задачи:*** овладение разными формами двигательной деятельности и элементами профилактических упражнений; формирование правильной осанки и умения осознанно и

творчески выполнять движения; обогащение и совершенствование техники основных

движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их

выполнения; развитие умения выполнять упражнения ритмично, в предложенном темпе; развитие телесной культуры и способностей к двигательной импровизации.

***Ход занятия.***

Добрый день, ребята, сегодня я хочу вместе с вами помечтать. О чем вы мечтаете? Знаете, а мне бы так хотелось полюбоваться морскими пейзажами, погреться на солнышке!

Очень хочется помечтать о море. Летом оно тёплое, ласковое. Море прекрасное, море сильное, огромное! Оно восхищает и удивляет! Море живое!

Я вас приглашаю, в путешествие «Морская прогулка». Закройте глаза, (звучит фонограмма моря, на экране плещется волна). Открываем глаза, пройдемся по морским камешкам, (ходьба по массажным дорожкам, различные виды ходьбы). Давайте представим , что мы на берегу моря. (Обращаю внимание на дыхание). Посмотрите, к нам прилетели чайки, покружимся и полетаем над морскими волнами. Дети, а вы знаете, что полезен морской воздух? Дыхательная гимнастика. (использую аромолампу с эвкалиптом)

**1. «Подыши одной ноздрёй»**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И. п. : сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох *(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание)*.

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох *(сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой)*. Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**2. «Воздушный шар»** *(Дышим животом, нижнее дыхание)*.

**Цель:** учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И. и. : лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

**3. «Воздушный шар в грудной клетке»** *(среднее, рёберное дыхание)*

**Цель:** учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

*Повторить 6-10 раз.*

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

**4. «Воздушный шар поднимается вверх» *(верхнее дыхание)***

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И. п. : лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

*Повторить 4-8 раз.*

**5. «Ветер» *(очистительное полное дыхание)*.**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И. п. : сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.

Задержать дыхание на 3-4 с.

Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

*Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает *(вентилирует)* лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

**6. «Язык «трубкой».**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

 *Повторить 4-8 раз.*

Как натренировать легкие и бронхи

В качестве мер профилактики ОРВИ, для того, чтобы стимулировать кровоснабжение в легких и бронхах, йоги разработали специальную ежедневную гимнастику, которая совмещена с дыхательными упражнениями.

Глубоко вдохните через нос, потянитесь, встаньте на носки, плавно поднимите вытянутые руки. Далее опустите руки, шумно выдохните, опуститесь на полную стопу. Выполните пять раз.

Игровой самомассаж. «Морские ракушки»

 У меня для вас сюрприз, морские ракушки, они согреты ласковым солнышком, возьмите их в руки. Какие они? Морские ракушки помогут сделать самомассаж. (ладошки, пальчики, руки, круговые движения по часовой стрелки по животу, массаж ступней ног).

Ребята, что вы знаете если поднести морскую ракушку к уху то можно услышать, шум моря. Попробуем?

ОРУ на морскую тематику.

Каждое утро, когда я вас вижу, я вам говорю, доброе утро. Вы мне отвечаете, в ответ и дарите свои улыбки. А вы знаете, что очень важно для здоровья хорошее настроение! Я вам предлагаю вместе со мной сделать шуточную ритмическую гимнастику. Побудем с вами моряками и морячками. (ОРУ с флажками)

Игра «Буль-буль»

Наш с вами багаж о том, что нужно делать, чтобы не болеть пополняется. Кто был на море, тот знает, что на вкус морская вода соленная. Конечно же, не нужно пить морскую воду. Сейчас мы, будем закаливать свое горлышко подсоленной водой. Нужно взять в рот воды, немного пополоскать горло и выплюнуть в тазик. Для каждого, отдельный стаканчик с подсоленной водой.

Игра «Водолазы»

1. Пролезание в тоннель (ныряем в волну задерживаем дыхание)

Игра «На мачтовой рее»

1. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейке. В конце спустить на пол, резкий выдох и хлопок над головой.

Игра «Морской бой»

Педагог прокатывает мяч большого диаметра, дети должны маленькими мячами попасть по большому мячу.

Спокойная ходьба под фонограмму морского прибоя.

Вот и подошло к концу наше путешествие. Что вам больше всего понравилось? Какие впечатления были самыми приятными? Что бы вы хотели повторить на следующем занятии.