

Государственное дошкольное образовательное учреждение
общеразвивающего вида
детский сад 87 Невского района Санкт-Петербурга.

Обучение детей 5-6 лет правильному дыханию по инновационной методике А.А.Сметанкина



Составила воспитатель
Ивановская Ирина Николаевна

Задачи.

1. Помочь детям освоить диафрагмальное дыхание:

- Сидим прямо, опираясь на спинку стула;
- На вдохе живот надувается, как шарик, на выдохе – сдувается, вдох делаем через нос, выдох через рот, вдох лёгкий, короткий, выдох – длинный, плавный;
- Дышим плавно, без задержек на вдохе и выдохе;
- Для контроля правильности дыхания одну руку кладём на живот, а другую – на грудь.

Приобретённый навык дыхания используется во время других занятиях по методике А.А. Сметанкина.

Организация: занятие проводится с подгруппами детей.

Материал: ноутбук, игрушка волшебника.

Ход занятия:

Воспитатель обращает внимание детей на ноутбук, говорит:
«Ребята, смотрите около нашего ноутбука сидит новая игрушка. Как вы думаете, кто это? (волшебник). Это волшебник из очень интересной игры, он нас зовёт к себе в игру. Давайте поиграем в его игру».

Включить игру, обратить внимание на то, как сидят дети. Дети должны сидеть прямо, опираясь на спинки стула, ноги должны стоять на полу.

Во время игры следить, что бы дети сидели правильно и правильно дышали.





В конце занятий, дети благодарят волшебника за игру. Волшебник обещает вернуться с новыми интересными играми.

Диафрагмальное дыхание является физиологическим для ребёнка и улучшает развитие высших психических функций. Способствует формированию мышления в соответствии возрасту, готовит его к познавательной деятельности и одновременно оздоравливает детей.