

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр научно-технического творчества учащихся»

**Конспект занятия педагога-психолога с детьми старшего дошкольного
возраста по стимуляции первого функционального блока мозга на тему:
«Дыхательные упражнения»**

Автор - составитель:
Щепелина Валерия Геннадьевна,
Педагог-психолог

г. Яровое, 2025

Конспект занятия педагога-психолога с детьми старшего дошкольного возраста по стимуляции первого функционального блока мозга на тему:
«Дыхательные упражнения»

Адресат: учащиеся младшего школьного звена (в том числе дети с ОВЗ и дети-инвалиды);

Продолжительность занятия: 40 минут

Цель: активизация и стимуляция энергетических структур головного мозга с помощью дыхательных техник для повышения эффективности развития высших психических функций индивидуальности.

Задачи:

- Обучить детей концентрировать своё внимание на процессе дыхательного акта;
- Сформировать способность анализировать совокупность дыхательных движений в настоящий момент (здесь и сейчас);
- Познакомить обучающихся с различными дыхательными техниками;
- Обучить учащихся правильному координированному диафрагмальному дыханию
- Развить и расширить физиологические характеристики дыхательного акта.

Оборудование: музыкальное сопровождение, массажёры Су-Джок, соломинки для коктейлей, листья декоративные легкие, дудочки для праздников бумажные, стаканчики, нейротренажёры для межполушарного взаимодействия, фломастеры на водной основе для пластиковых карточек, компьютерная презентация.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ритуал приветствия.

Педагог-психолог:

- Доброе утро, ребята! Я очень рада вас видеть! Ребята к нам сегодня пришли гости, давайте их поприветствуем и скажем «Здравствуйте!»

- Молодцы ребята! Сегодня мы с вами поговорим о дыхании и о способах управления нашим дыханием.

Как вы считаете, как и чем мы дышим? Что управляет нашим дыханием? Замечаем ли мы свое дыхание в течении дня и почему?

Вы большие молодцы. Многое уже знаете про дыхание. Но наше дыхание влияет и на наше общее состояние. Оно может нас взбодрить, а может успокоить. Сегодня мы будем с вами тренировать различные способы дыхания.

А для начала давайте с вами разомнемся.

Разминка

1. «Крючочки» Разминка с Су-Джок массажером:

Как наш пальчик изловчился.

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать.

Свои пальцы обучать.

(Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать.)

2. «Дорожка» Разминка с Су-Джок массажёром:

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

(Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук.)

3. Теперь давайте с вами обратим внимание на то как мы дышим.

Положите ладонь на живот и почувствуйте своё дыхание. Теперь сделайте глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот, такое дыхание помогает нам успокоится.

Теперь давайте постараемся вдохнуть так, чтобы наш животик надулся в этот момент как воздушный шарик. Очень хорошо, молодцы. Когда мы с вами

волнуемся и нам хочется плакать, мы можем так надувать и сдувать наш внутренний «шарик», тем самым успокоить себя.

А теперь давайте немного взбодримся и представим, что мы драконы и выдыхаем огонь. Для этого мы с вами наберем как можно больше воздуха и выдохнем его как настоящий Змей Горыныч.

4. Продолжаем нашу разминку. Ребята мы с вами еще не размяли наши глазки и язычок. Не двигая головой, давайте посмотрим вверх-вниз, влево-вправо. (5-10 раз) А теперь сделаем вместе с язычком. Глаза открыты, язык за зубами, глаза закрыты, язык на улице. (5-10 раз) «Безумные часики» это упражнение выполняется языком и глазами вместе. Когда глаза смотрят вправо, то язык направлен влево, и наоборот. (5-10 раз)

Вот мы с вами и размялись и теперь готовы переходить к основным упражнениям на дыхание.

Педагог-психолог:

С разминкой вы справились, а дальше, для того чтобы нам быть активными, научиться красиво и правильно говорить, нам необходимо научиться правильно дышать.

В дыхании принимают участие наш нос, рот, горло, наши легкие мышцы, которые растягивают их и помогают сделать вдох. И контролирует весь этот процесс наш мозг. Ну а теперь приступим к упражнениям.

- Вы готовы?

Основная часть.

Педагог-психолог:

1. Первое упражнение называется «Осенний пылесос». Сегодня каждый из вас попробует себя в роли пылесоса, который собирает осенние листочки. У вас на партах лежат тыковки-тарелочки, куда мы с вами и будем собирать листочки. А делать мы это будем с помощью соломинок для коктейлей. Ваша задача взять соломинку в рот одним кончиком, другим

приложить к осеннему листочку и начать всасывать воздух ртом через соломинку, чтобы листочек приклеился. Можно представить, как будто вы пьете сок. Не ослабляя усилий перенести листочек с парты на тарелочку.

Вы большие молодцы у вас отлично получилось.

Как вы думаете ребята, что это упражнение развивает? (ответы ребят)

Ребята, этим упражнением мы с вами развиваем мышцы, которые отвечают за наше дыхание.

2. Теперь переходим к следующему упражнению, для него нам понадобятся все те же соломинки один всего осенний листочек на парту и ворота одни на парту. А упражнение называется «Желтый футбол», и работать мы с вами будем в парах. Итак, для осеннего футбола нам необходимо поставить ворота (арка) посреди стола. Соперники располагаются по обеим сторонам от ворот. Задача каждого участника по очереди с помощью соломинки задуть листочек в ворота, а задача соперника помешать забить гол, пуская струю воздуха из соломинки в противоположном направлении. После того как гол забит, происходит переход хода.

Ребята помните, что ваша задача научиться контролировать силу выдоха, распределять его продолжительности и концентрировать своё внимание.

Отлично поиграли!

После такой активной игры предлагаю немного отдохнуть от дыхательных упражнений и сосредоточится на другом виде работы.

3. Наши соломинки нам опять пригодятся. Упражнение называется «Перекидывание мяча». Берем наши шарики Су-Джок по одному. Соломинку кладем перед собой вертикально. Теперь ваша задача перекидывать мяч из руки в руку, а свободной рукой касаться противоположной части пары. Например, когда шарик у вас в левой руке, то правой рукой вы касаетесь

парты справа от трубочки. Ребята обратите внимание, что шарик необходимо именно перекидывать, а не перекладывать.

4. Молодцы, отлично справляетесь, теперь немного поработаем пальчиками и сыграем с вами в «Пальчиковые классики». У каждого из вас карточка с классиками. Ваша задача одновременно пропрыгать пальчиками по одинаковым цветам на картинках на каждом уровне сверху-вниз и обратно, затем сменить пальчик и цвет.

5. Вы сегодня большие молодцы! А когда мы молодцы наши руки идут в пляс и танцуют «Лезгинку». Давайте потанцуем?

Итак, ваша задача сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. Одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций.

Кто готов под музыку? Давайте все вместе попробуем? (музыкальное сопровождение)

6. Ух, сколько мы сегодня всего сделали и немного устали? Напоследок я хочу вам показать еще одно дыхательное упражнение, которое сможет вас настроить на отдых и перемену, а называется оно «Аккуратный слоник».

Сейчас я вам покажу как выполняется это упражнение, а затем вы попробуете быть сами аккуратными слониками. Итак, ребята ваша задача взять трубочку (дудочку) с помощью выдоха аккуратно ее развернуть, подцепить карандаш, который расположен перед вами на двух перевернутых опорах, и медленно, ослабив выдох, свернуть обратно. Тем самым ваш карандаш останется в трубочке.

Какие вы молодцы! Я вами очень горжусь.

Заключительная часть.

Педагог-психолог:

И последнее, что нам осталось сделать это поделиться впечатлениями и эмоциями от сегодняшней нашей встречи. Что вы узнали нового? Чему новому научились? Что интересного было сегодня на занятии?

Если занятие вам понравилось, то давайте с вами подудим в дудочку!
Спасибо всем за работу.