

Развлечение на основе дыхательной гимнастики «Кошкин дом».

Подготовила: Анохина И. В. – музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад №10».

Музыкальное оформление, по желанию музыкального руководителя.



Муз. рук: Ребята, сегодня мы с вами отправимся в гости. А к кому — вы узнаете после того, как отгадаете загадку:

Даже по железной крыше ходит тихо, тише мыши.

На охоту ночью выйдет. И, как днём, всё видит.

Часто спит, а после сна - умывается она. (Кошка).

Муз. рук: Правильно. Мы сегодня отправимся в гости к кошке, в кошкин дом.

Идём в гости. Упражнение «Рок-н-ролл».

Передний шаг, задний шаг (все упражнения выполняются по две «восьмёрки», т. е. 16 раз).

И. п. — встать прямо, руки опущены вдоль тела.

Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге, вдох.

Вернуться в исходное положение, пассивный свободный выдох.

Присесть на правой ноге, поднимая левую ногу, вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.



Муз. рук: Мы встретились с хозяйкой дома — кошкой и обнялись с ней.

Упражнение «Обними плечи».

И. п. — встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Муз. рук: Потанцевали, повеселились с хозяйкой дома.



Упражнение «Кошка».

И. п. — встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать лёгкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево.

При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону.

На выдохе вернуться в исходное положение.

Муз. рук: Понюхали в доме кошки цветочки.

Упражнение «Насос».

И. п. — встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперёд, округлить спину, опустить голову и руки.

Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона.

Плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Муз. рук: И вдруг мы почувствовали запах дыма. Дымом пахнет!

Упражнение «Повороты головы».

И. п. — встать прямо, руки опущены.

Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох.

Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох. Вдох пассивный между двумя вдохами.

Муз. рук: Ай-ай-ай, пожар!

Формирование навыков произнесения предложений на одном выдохе. Дети произносят предложения на выдохе в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции.

Вдох. На выдохе произносят: тили - бом, тили - бом, загорелся кошкин дом!

Муз. рук: На помощь едут пожарные, первая машина.



Упражнение «Перекаты».

И. п. — правая нога впереди, левая — на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела — на обеих ногах.

Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу.

Слегка присесть на ней — вдох.

Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.

Слегка присесть на ней — вдох. Между вдохами пассивный выдох.
Упражнение выполняется 8 раз без остановки.

Поменять ноги.

Муз. рук: Едет вторая машина.

Упражнение «Перекаты».

Муз. рук: Пожарные потушили пожар и спасли кошekin дом, потому что мы с вами, ребята, вовремя вызвали пожарных, почувствовав запах дыма. Вы молодцы!

