

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 «Звёздочка» городского округа город Мантурово

Картотека дыхательной гимнастики по теме «Профессии»



Автор: воспитатель
по физической культуре
Лебедева Елена Владимировна.

Профессии

«Трубач»

Ребёнок подносит к лицу сжатые кулачки, располагая их друг перед другом – «труба». На выдохе медленно дует в «трубу», произнося различные звуки ([y],[m],[p],[ду]...).

«Лесорубы»

Ребёнок стоит. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки – вдох; наклониться вперёд, медленно опуская «тяжёлый топор», произнести «ух!» на длительном выдохе.

Пожарные

Лезем по пожарной лестнице вверх

И.п.: о.с. 1 — вдох, руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 — руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу, на выдохе произносить: «Ух!». Повторить 3—4 раза.

Направляем огнетушитель на огонь

И.п.: о.с. 1 — вдох, руки вперед; 2 — повернуть туловище и вытянутые руки вправо, ладони соединить, на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!»; 3 — вдох, руки вперед; 4 — повернуть туловище и вытянутые руки влево, ладони соединены, на выдохе произносить: «Ш-ш-ш!». Повторить 2—3 раза.

Затушим горящие угольки

И.п.: о.с. 1 — вдох, втянуть живот; 2 — рот трубочкой, живот выпятить, на выдохе произносить: «Ф-ф-ф!». Повторить 3—4 раза

Заглянем в щели

И.п.: сед с опорой на пятки. 1 — вдох, руки в стороны; 2 — наклон туловища вперед, опора на предплечья, на выдохе произносить: «У-у!». Повторить 3—4 раза.

Вышли из горящего дома — вздохнем глубже

И.п.: о.с. 1 — вдох, руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 — руки опустить вниз, встать на стопу, на выдохе произносить: «А-а-а-х!». Повторить 3—4 раза.

«Почтальон»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Вдох носом, резко наклоняясь, на выдохе произносить [с], [ш], [ф] («накачиваем шину, руками держим рукоятку насоса»). Каждый звук соответствует одному вдоху и выдоху. Повторить упражнение 5 раз.

Закрепление знаний о военных профессиях

«Пулеметчик»

Вдохнуть носом, на выдохе протяжно произносить негромко [тра-та-та-та-та]. Выдох должен быть плавным, не должно быть напряжения.

* * *

Вот солдаты идут, вот идут, вот идут,
Ружья на плечах несут, вот несут!
Тра-та-та!
Вот солдатики стоят,
Начинается парад.
Раз, два, три, четыре, пять —
Начинаем мы шагать.
— Ур-а-а-а-а!!!
М. Михайлова, Н. Воронина

* * *

Моряки, артиллеристы,
Пограничники, танкисты
Защищают мирный труд.
Нашей армии «Салю-у-у-ут!».
Этот звук найдем в трубе
На большущем корабле,
Что уйдет сегодня в море.
«У-у-у!» — гудит он на просторе.
Е. Карельская

Закрепление знаний о трудовых действиях строителя

«Подъемный кран»

Вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить фа – фо – фу. Выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, пытаясь левой рукой дотянуться до пальцев правой ноги. На выдохе произносить ма – мо – му.

Поднимаем кирпичи

И.п.: ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 — вдох, наклон туловища вперед, пальцы сжать в кулак; 2 — на выдохе произносить: «У-у-у-х!»; 3 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Кладем раствор

И.п.: ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 — вдох, поворот туловища вправо-влево, выполнять мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед; 2 — на выдохе произносить: «Ра-а-а-з!»; 3 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Белим потолок

И.п.: ноги врозь, руки опущены. 1 — вдох, поднять правую руку вверх назад; 2 — выдох, опустить правую руку; 3 — вдох, поднять левую руку вверх назад; 4 — выдох, опустить левую руку. Повторить 3—4 раза.

Наклеиваем обои

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 — вдох-выдох, подняться на носки, прямые руки вытянуть вверх; 2 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Красим полы

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 — вдох, туловище слегка наклонить вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь; 2 — на выдохе произносить: «Жи-и-и-к!»; 3 — вдох-выдох, и.п. Повторить 3—4 раза.

Новый дом

Любим мы пилить, строгать,
Молоточками стучать.

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на выдохе произносить 2—3 раза: «Тук-тук-тук!».

Скоро, скоро за углом
Мы построим новый дом.

И.п.: о.с. 1 — вдох; 2 — на длительном выдохе произносить: «До-о-о-ом!».

«Лесорубы»

Ребёнок стоит. Ноги на ширине плеч, руки опущены и пальцы рук сцеплены «замком». Быстро поднять руки — вдох; наклониться вперёд, медленно опуская «тяжёлый топор», произнести «ух!» на длительном выдохе.

Закрепление знаний об орудии труда, трудовыми действиями повара

«Горячий чай»

Ребёнок делает вдох носом, затем спокойно и плавно выдыхает ртом на руки, сложенные «чашечкой» у рта — «дует на горячий чай». Щёки не надувать.

«Пыхтит кастрюля»

Вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы плавно; прерывисто ([ф]![ф]!). Щёки не надувать.

«Чайник со свистком»

Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, монотонный длительный свист. Свистеть легко, свободно. Можно медленно выдыхать со звуком [y]. Снова сделать вдох, на выдохе произносить [ш] («чайник выпускает пар»). Губы не напрягать, выдыхать экономно.

«Каша кипит»

Поглаживать себя правой рукой по животу (вдох); на выдохе произносить [п – п – п]

«Пьём сок через трубочку»

Губы вытянуть вперёд трубочкой, втягивать воздух в себя на вдохе, затем выдохнуть

«Кипит чайник»

Слегка выпятить живот – вдох; на выдохе произносить «Пых – пых – пых!»

«Кипит самовар»

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох носом; на выдохе произносить «Пыхчу – пыхчу!»

«Чайная посуда»

Ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу, ладони подняты кверху. Поворот вокруг себя – вдох носом; на выдохе произносить «Дзынь – ля – ля!» Повторить 3 – 4 раза.

«Режем овощи»

Стоя, ноги слегка расставлены. Правой рукой имитировать работу с ножом – вдох; на выдохе произносить «Чак – чак – чак!» Повторить 3 – 4 раза.

«Трём морковь»

Стоя, ноги расставлены. Правым кулачком тереть о левый – вдох; на выдохе произносить «Шр – шр – шр!» Повторить 3 – 4 раза.

«Мясорубка»

Стоя, ноги слегка расставлены. «Крутить ручку мясорубки» правой рукой – вдох; на выдохе произносить «ХР – хр – хр!» Повторить 3 – 4 раза.

«Тесто»

Подняться на носки, приподнять плечи – вдох; на выдохе произносить «Пых – пых – пых!» Повторить 3 – 4 раза.

«Жарим пирожки»

Сжать правую руку в кулак – вдох; переворачивать кулак вверх – вниз и произносить «Скр – скр – скр!» Повторить 3 – 4 раза.

«Варим суп»

«Мешать бульон» правой рукой – вдох; на выдохе произносить «Буль – буль – буль!» Повторить 3 – 4 раза.

«Шитьё на швейной машинке»

Правой рукой «крутим ручку швейной машинки» – вдох; на выдохе произносим «Т – т – т – т!» Правой ногой «нажимать и отпускать педаль швейной машинки» – вдох; на выдохе произносить «Д – д – д!» Повторить 3 – 4 раза

«Укололи пальчик иголкой»

Указательные пальцы соединить перед грудью, резко раздвинуть пальцы – вдох; на выдохе произносить «Ой – ой – ой!»; вдох; на выдохе подуть на «больное место». Повторить 3 – 4 раза

«Стираем бельё»

Потереть кулачки друг об друга – вдох; на выдохе произносить «Трём – трём – трём!» Повторить 3 – 4 раза

«Отжимаем бельё»

Прижать кулачки друг к другу, с усилием вращать ими. На выдохе произносить «Жмём – жмём – жмём!» Повторить 3 – 4 раза

«Гладим бельё»

Скользить правой ладонью по левой ладони – вдох; на выдохе произносить «Пш – ш – ш – ш!» Повторить 3 – 4 раза

Закрепление знаний о трудовых действиях фермера, животновода

«Голоса животных»

Ребёнок делает спокойный вдох носом, на выдохе произносит изображает мычание коровы, мяукание кошки...

«Мычит корова на лугу»

Поворачивать голову прямо – вправо, прямо - влево и одновременно делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдыхать через рот в сторону, произнося [му-у].

Приставить указательные пальцы ко лбу, голову опустить – вдох; на выдохе произносить «Му – му – му!»

«Жеребенок Фырка фыркает»

Набрать в легкие воздух и с силой выдувать его, заставляя вибрировать губы.

«Лошадки фыркают»

Сильно дуть на расслабленные губы до получения вибрации.

«Кошка мяукает»

Перебирать лапками перед собой – вдох; на выдохе произносить «Мяу – мяу!» Повторить 3 – 4 раза

«Кошка засыпает»

Сидя на стуле, положить ладони под щеку – вдох; на выдохе произносить «Мр – р – р!» Повторить 3 – 4 раза

«Кошка сердится»

Стоя на четвереньках выгнуть спину – вдох; на выдохе произнести «Фр – р – р!» Повторить 3 – 4 раза

«Кошка и котёнок»

Вдох носом, на выдохе произносить громко, низким голосом «Мяу – мяу!»; вдох носом, на выдохе произносить тихим высоким голосом «Мяу – мяу!» Повторить 3 – 4 раза

«Собака лает»

Вдох носом, на выдохе произносить «Гав – гав – гав!», «Ав – ав – ав!» Повторить 3 – 4 раза

«Собака рычит»

Вдох носом, на выдохе произносить «Р – р – р!» Повторить 3 – 4 раза

«Ослик»

Опустить голову вниз, идти на пятках назад – вдох; на выдохе произносить «Иа – иа – иа!» Повторить 3 – 4 раза

«Баран»

Опустить голову вниз, идти вперёд – вдох; на выдохе произносить «Бее – бее – бее!» Повторить 3 – 4 раза

«Лошадка»

«Потряхивать гривой» - вдох; на выдохе произносить «Иго – го! Иго – го!» Повторить 3 – 4 раза

«Конь»

«Бить копытом» правой ноги – вдох; на выдохе произносить «Цок – цок – цок!» (так же для левой ноги).

«Коза»

Вдох носом, на выдохе произносить «Ме – ме – ме!» Повторить 3 – 4 раза

«Свинья»

Покачивать головой вверх – вниз – вдох; на выдохе произносить «Хрю – хрю – хрю!» Повторить 3 – 4 раза.

«Сбор урожая»

Ребёнок стоит прямо, поднимает руки вверх, чтобы достать яблоки с высокой ветки – вдох. Пауза в 3 секунды (ведь яблоки надо достать и сорвать). Опустить руки, наклониться вперёд и вниз – выдох (яблоки надо положить в корзину).

«Сбор яблок»

Ноги вместе, прямые руки вверх. Согнув ноги в коленях, наклониться вперёд, как бы подбирая упавшие яблоки – выдох. Вернуться в И.П. – вдох.

Закрепление знаний о профессиях, кто на чем ездит?

«Самолёт»

Для игры нужен небольшой бумажный самолётик. Ребёнок кладёт самолётик на край ладони, делает вдох, паузу, затем спокойно дует на него, стараясь сдуть её с ладони. Следить, чтобы щёки не надувались.

«Кораблик»

Исходное положение – лёжа на спине. Для выполнения упражнения понадобится игрушечный кораблик, который надо положить на живот. Сделать глубокий вдох носом, при этом движением передней стенки живота поднять кораблик выше. При медленном выдохе кораблик опустится. («кораблик качается на волне»).

«Поезд»

Левая ладонь лежит на животе для контроля правильного речевого дыхания. Спокойно, неслышно вдохнуть ртом. Почувствовать, как при этом надулся живот. Медленно выдыхать со звуком [у] «поезд далеко – звук тише, поезд подъехал близко – гудит громче». Снова сделать вдох, на выдохе произносить [ш] («поезд выпускает пар»).

«Плывёт кораблик»

Для игры нужен таз, наполненный водой, и бумажный кораблик. Ребёнок делает вдох, затем спокойно дует на кораблик, стараясь перевести его на «другой берег». Следить, чтобы щёки не надувались.

«Пароход гудит»

Ребёнку даётся чистый пузырёк (диаметр горлышка 1 – 1,5 см). Взрослый показывает, как гудит пузырёк, если в него подуть. Чтобы пузырёк загудел, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка, а струя воздуха должна быть сильной. Ребёнок дует лишь несколько секунд.

Трамвай

И.п.: о.с. 1 — поднять руки вверх, изображая электрические дуги (вдох); 2 — притопывать ногами, на выдохе произносить: «Стук-тук! Стук-тук!». Повторить 3—4 раза.