

Дыхательная гимнастика на музыкальных занятиях для детей дошкольного возраста

*Составитель: музыкальный руководитель
Жиделёва Н.В.*

Дыхательная гимнастика – это комплекс специальных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Целью данного вида деятельности в музыкальном воспитании является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей *(без речи)*.
- формирование правильного речевого дыхания *(короткий вдох – длинный выдох)*
- тренировка силы вдоха и выдоха.
- развитие продолжительности выдоха.

Она положительно влияет на:

- обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- восстанавливает нарушение носового дыхания.

Пение, специальные речевые игры и упражнения, способствуют развитию голоса *(основой которого является правильное дыхание)*. Дыхательная гимнастика устраняет поверхностное неритмичное дыхание, нормализует физиологическое спокойное плавное дыхание, формирует навыки речевого и певческого дыхания.

Игровые дыхательные упражнения «БЕГЕМОТИК»

Исходное положение сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

«Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох,

То животик опускается» *(выдох)*.

«ЖУК»

«Жу-у-у – сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

«ВЕСЕЛЫЙ ПАРОВОЗИК»

Детям дается установка: «Чей паровозик дольше проедет?»

Предлагается сделать глубокий вдох носом. По знаку музыкального руководителя паровозик едет: «Чух-чух-чух» - так долго, на сколько хватит дыхания. Победит тот «паровозик», у которого дольше хватило дыхания.

«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Детям предлагается *«надуть воздушные шарик» (дыхание короткое, через нос)*. Сначала надуваем шар, затем со звуком «тс-с-с» - сдуваем, делая полный сброс воздуха. Для контроля нужно держать руку на животе.

«ИСПОЛНЕНИЕ СКОРОГОВОРКИ»

Она должна произноситься на одном выдохе, без дополнительного вдыхания воздуха:

«Егорка»

«Как на горке, на пригорке

Жили 33 Егорки,

Раз Егорка, два Егорка...»

Чем больше *«Егорка»* сможет назвать ребенок, тем больше у него объем легких. Несколько упражнений, которые целесообразно использовать на занятиях театрализованной деятельности:

«САМОВАР»

Глубоко вдохнуть и, медленно выдыхая, произнести *«ных»*

«ЧАЙНИК»

Глубоко вдохнуть, затем, прерываясь, медленно выдыхать и произносить *«ных-ных-ных...»*

«БОЛЬШОЙ ФИЛИН»

Глубоко вдохнуть и, **выдыхая резко произнести «ух!»**.

«МАЛЕНЬКИЙ ФИЛИН»

Глубоко вдохнуть, резко прерываясь. Выдыхать и произносить *«ух-ух-ух-ух-ух.»*

Комплекс 1. «Лесорубы»

Идем в лес за дровами - ходьба на месте с ритмичным дыханием: носом вдох, ртом-выдох с энергичной работой рук. 0.5 мин.

Пилим дерево - имитация пилки дров. Руки вперед, потянуться за руками - вдох, резким движением руки к себе - выдох - «ж-жик». 4-8 раз.

Распиливаем дрова бензопилой - плавно руки вперед-вдох, руки к себе - удлиненный максимально выдох «ж-ж-ж». 4-8 раз.

Рубим сучья - И.п.(исходное положение): широкая стойка, кисти в «замок». Вдох - поднять руки вверх назад, прогнуться. Выдох - резкий наклон вперед, руки вниз, сказать «у-ух!», наклоняясь, расслабить спину. 6-10 раз.

Раздуваем огонь - И.п.: сед на пятках. Сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно. Сложить губы трубочкой и сделать 3 редких выдоха - «фу-фу-фу». 2-4 раза.

Жарим хлеб - И.п.: сед на пятках. Вдох свободный, выдох предельно затягивается. Язык располагается так, что создает сопротивление выходящему воздуху - «ш-ш-ш». 3-4 раза.

Идем домой - ходьба на месте с ритмичным дыханием: носом вдох, ртом-выдох с энергичной работой рук. 0,5-1 мин.

Комплекс 2. «В зоопарке»

Ослик - ходьба или бег на месте. Громко прокричать «йа», «йа». Произнесение этих звуков укрепляет связки гортани. 4-6 раз.

Аист - И.п.:о.с.(основная стойка). Вдох -медленно поднять руки в стороны, ногу, согнутую в колене гордо вынести вперед, зафиксировать положение. Удерживать равновесие. Продолжительный выдох - опуская ногу и руки, сделать небольшой шаг, произнося «ш-ш-ш».6-8 раз.

Гуси - И.п.:о.с., руки назад книзу. Вдох - поднять голову. Наклониться вперед. Прогнувшись, вытянуть шею - выдох, произнося «ш-ш-ш». 3-5 раз.

Лошадк а- И.п.:о.с., цоканье языком с изменением громкости и темпа.

Имитировать идущую и скачущую, приближающуюся и удаляющуюся лошадку. 20-30 раз.

Волк - И.п.: сед на пятках. На вдохе поднять голову вверх. На выдохе протяжно тянуть «у-у-у-у-у», напрягая мышцы шеи, губы сложить трубочкой. Вернуться в И.п. Пропевание звука изменять по громкости, с нарастанием и убыванием; по тембру звучания - низко или высоко.3-4раза.

Комплекс 3. «Покорители космоса»

Надеваем скафандр - И.п.то.с. Вдох самопроизвольный. Имитация натягивания левой и правой штанины скафандра, рукавов, надевания шлема-«ш-ш-шик», застегиваем молнию- резко «вжик». Проверяем герметичность- повороты головы с выдохами в стороны, коротко «ш-ш-ш». 20-30мин.

Полет на Луну - И.п. о.с. сидя на пятках, ладони на коленях. На выдохе тянем звук «а», медленно поднимая руки вверх (достигнуть Луны) и, не прерывая звука, опустить руки. Это упражнение укрепляет голосовые связки, достигается длительная задержка дыхания на выдохе. 2-4 раза.

Полет к Солнцу - все так же как в «Полете на Луну», только звук громче и длиннее, т.к. Солнце намного дальше от Земли и от Луны, поэтому лететь мы будем дольше, а звук будет громче. Достигаем Солнца и возвращаемся на одном звуке. 2-4 раза.

На планете дышится легко - упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы подставленная к лицу ладонь не ощущала струю воздуха. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, остановиться и сделать паузу (кто сколько сможет). Затем плавный выдох через нос. 3-4 раза.

Часы (пора возвращаться)- размахивая прямыми руками(не резко) вперед-назад, в одном темпе(не быстро) и с одной интонацией произносить «тик-так» 8-10 раз.