### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления. Ее физиологический фактор способен изменить различные функции организма: дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую.

Дыхательная гимнастика способствует развитию дыхательной мускулатуры., увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы,, улучшению лимфо- и кровообращения в легких. Методика проведения дыхательной гимнастики соответствует научно обоснованным оздоровительным системам.

Процесс дыхания - основной и важнейший элемент пения. Он состоит из 3 моментов: взятие дыхания, задержка и выдох. В пении существуют 3 основных типа дыхания: верхнереберное или ключичное, среднереберное или боковое, и нижнереберное или диафрагматическое. Наиболее правильный и распространенный вид взятия дыхания - нижнереберный, когда делается быстрый вдох; при этом воздух, проникая в легкие, давит на диафрагму, раздвигая нижние ребра. Вместе с нижними ребрами во время вдоха поднимается и выдвигается вперед верхняя часть живота,

Типичным недостатком при пении у детей является поверхностное, неглубокое дыхание, с преимущественным участием верхней части грудной клетки, что выражается в поднятии плеч.

Пение упражняет дыхательную систему ребенка. Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и легочным заболеваниям используются различные методики проведения дыхательной гимнастики.

Выполняя упражнения на развитие дыхания А.Н.Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать активный короткий вдох носом;
- выдох должен уходить после каждого вдоха через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи движения выполнять в темпе марша;
- считать мысленно, про себя ( счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Дыхательная гимнастика по методике Б.С. Толкачева особенно рекомендуется часто болеющим детям. Желательно использовать в каждодневной практике упражнения с озвученным выдохом: «p-p-p», «п-ф-ф-ф», «тик-так» и т.д.

На музыкальных занятиях используются упражнения на развитие дыхания по методикам Л.Н. Стрельниковой, Б.С. Толкачева, М,Д, Лазарева, А. Лукьяновой, а также дыхательные гимнастики.

#### музыкальных занятиях

#### МЛАДШИЕ ГРУППЫ

I упражнения для формирования сильного выдоха при звукообразовании: «Надувные игрушки» - делать короткий вдох и сильный выдох; «Пильщики»; «Комарик» и «Жук» - короткий вдох и сильный выдох на звуки: «у», «э», «ж». Упражнение проводится 3-4 раза.

II игровая дыхательная гимнастика «Паровоз» - дети делают глубокий вдох и пропевая «ту...» постепенно выдыхают до тех пор, пока не кончится воздух

III Игровые тренажеры для дыхания ( "снежинки"; "листочки"; "мячики" и т.д.).

#### СРЕДНЯЯ ГРУППА

- І.Упражнения для формирования сильного выдоха при звукообразовании;
- «Шину проколи» делаем глубокий вдох и медленный выдох на звук «ш»;
- «Топор» вдох и стремительный выдох па восклицание «ух» II. Дыхательные упражнения по Стрельниковой: "Согрей ручки" глубокий вдох, выдыхаемый воздухом «согреванием» ручки.

## СЕРИЯ "ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ"

## Упражнение "Гармошка":

и.п. стоя» спина прямая. Делается вдох, на вдохе ребра расходятся в стороны ( гармошка). На выдохе "|Гармошка" не спешит вернуться на меси». Дли наглядности ДЕТЯМ показывается игрушечная гармошка.

Упражнение "Шарик";

Выдох. На вдохе животик надувается, как шарик, на выдохе поджимается назад. Примерная дозировка 3-5 раз.

#### СТАРШАЯ ГРУППА

"Задуй свечку"- встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: "Фу! Фу!" Во время упражнения туловище держать прямо

"Полное дыхание". Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание ( пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед ("Ха!"). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться. "Дудочка". Выполняется закрывая то одну ноздрю, то другую, выдыхать воздух.

# Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

"Ежик". ПОВОРОТ головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена): выдох мягкий, произвольный через полуоткрытые губы.

"Ушки". Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянуться к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох

# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

І.Упражнение для формирования сильного выдоха при звукообразовании:

"Соловей разбойник"\_- ребенок изображает сказочного героя ( он набирает в легкие воздух, делает глубокий вдох и длительный выдох). Дозировка 4-5 раз.

II Дыхательная гимнастика по Стрельниковой:

«Кошечка» - резкий вдох носом с одновременным поворотом туловища и сгибанием пальцев в кулачок на вытянутых вперед руках. (дозировка 4-6 раз).

- Ш. игровая гимнастика с тренажером:
- 1. Дуть в трубочку, опущенную в стакан с водой.
- 2. Дуть на «снежинку», привязанную к ладошке «танец снежинки».

## IV. Дыхательные игры.

Разбудим дыхание с помощью песни «Трубач», после того, как закончатся слова, в такт мелодии изобразить игру на трубе, делая резкие выдохи (п-п-п).

## V. Поговорки

Глубоко вдохнуть и произносить скороговорку на одном дыхании: « На пригорке возле горки жили 53 Егорки: раз - Егорка, два - Егорка... кто больше сосчитает Егорок на одном выдохе. Серия «Звуковые эффекты», «Звуковые фигуры, «Озвученные эмоции» по Лазареву.

Муз.руководитель МАДОУ детский сад «Маленькая страна»Лапухина Лариса Петровна