

## «Пение - уникальная дыхательная гимнастика»

**Цель:** обозначить важность пения и использования его как дыхательной гимнастики для укрепления здоровья дошкольника.

### **Задачи:**

- уточнить влияние пения на укрепление общего состояния здоровья дошкольника;
- познакомить с различными видами дыхания;
- познакомить с дыхательными упражнениями, используемыми на музыкальных занятиях в ДОУ;
- познакомить с упражнениями гимнастики, проводимыми при помощи пения.



Задумывались ли вы над тем, как дышите? Часто ли вы прислушиваетесь к своему дыханию? И если мы, взрослые люди, не задумываемся над этим вопросом, то маленький человечек и вовсе не проявляет никакого интереса к своему дыханию. Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения,

даже петь песни. Приходится вдыхать воздух чаще. Дети любят петь и охотно поют. Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление (слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление); укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Дыхание бывает трех видов: ключичное, грудное, грудобрюшное (диафрагмальное).

Ключичное дыхание – очень поверхностное. При этом дыхании у человека поднимаются плечи, вздергиваются ключицы, а воздух входит только в верхушках легких, совершенно не раздвигая грудную клетку. Грудное и диафрагмальное дыхание является наиболее полезным. Ребенок при помощи пения может научиться правильно дышать. Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка.

Искусство пения – это и есть, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. На Руси славяне считали,

что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное



носовое дыхание, исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях – это укрепление физиологического дыхания детей (без речи), формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох), тренировка силы вдоха и выдоха, развитие продолжительного выдоха.

Основные правила при выполнении дыхательной гимнастики: каждое занятие надо начинать с повторения правил техники выполнения упражнений дыхательной гимнастики:

- вдох через нос - плечи не поднимать; - выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Если начинает кружиться голова, складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза). После этого можно продолжать дыхательную гимнастику.

## Дыхательные упражнения

### 1. Упражнение: «Надуй шарик»

Исходное положение: Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик», широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух – ффф.

### 2. Упражнение: «Трубач»

Исходное положение: Дети сидят, кисти рук сжаты в трубочку, вдохнуть и поднять кисти вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». *Повторить до 5 раз.*

### 3. Упражнение: «Задуй свечи»

У бабушки день рождения, ей 100 лет. Надо помочь старушке задуть 100 свечей. Ребенок глубоко вдыхает и медленно выдувает воздух, представляя, что задувает свечи.

#### 4. Упражнение: «Жук»

Исходное положение: Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

#### 5. Упражнение: «Подуем на плечо»

Исходное положение: Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох.

#### 6. Упражнение: «Ныряльщики за жемчугом»

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

#### 7. Упражнение: «Прерывистое дыхание»

Ребенок делает глубокий вдох и постепенно выпускает часть воздуха, затем задерживает дыхание и снова выпускает воздух.

#### 8. Упражнение: «Задержка дыхания»

Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет.

#### 9. Упражнение: «Намотай клубочек»

*Цель:* формирование длительного речевого выдоха. Дети вращают кисти рук одну вокруг другой перед грудью и в это время длительно произносят гласный звук – как будто наматывают на клубок длинную звуковую ниточку. Можно посоревноваться, чья ниточка окажется длиннее. В процессе автоматизации звуков можно предложить ребенку, наматывая «ниточку на клубочек», тянуть и некоторые согласные звуки, например: С, З, Ш, Ж, Щ, Л, Р.

#### 10 Упражнение: «Собачка»

Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (*как это делает собачка*).

#### 11 Упражнение:

Под метроном ритмично качаем диафрагму: гавкать шепотом, как простуженные собачки (гаф-гаф-гаф-гаф), сдувается шарик (с-с-с-с), качаем колесо (ш-ш-ш-ш), сердитая кошка (ф-ф-ф-ф).

Дышите, используя диафрагму, а не легкие. Следите, чтобы плечи не поднимались при вдохе. Попробуйте положить одну руку на плечо и одну руку на живот.



Дышите диафрагмой глубоко – почувствуйте, как живот и нижняя часть спины расширяются.

Выдохните и почувствуйте, как ваш живот вернулся в норму. Держите грудь поднятой – в том же положении, когда вы вдыхаете и выдыхаете.

Когда все приведенные выше упражнения хорошо освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, добавления рук и т.д.) На заключительном этапе дыхательные упражнения выполняются стоя. Детям не интересны скучные, однообразные движения, поэтому для положительных эмоций необходим момент игры. Дети любят создавать, придумывать, играть во время самой гимнастики. Взрослые должны вовремя подхватить игру и совместить ее с основными дыхательными упражнениями.

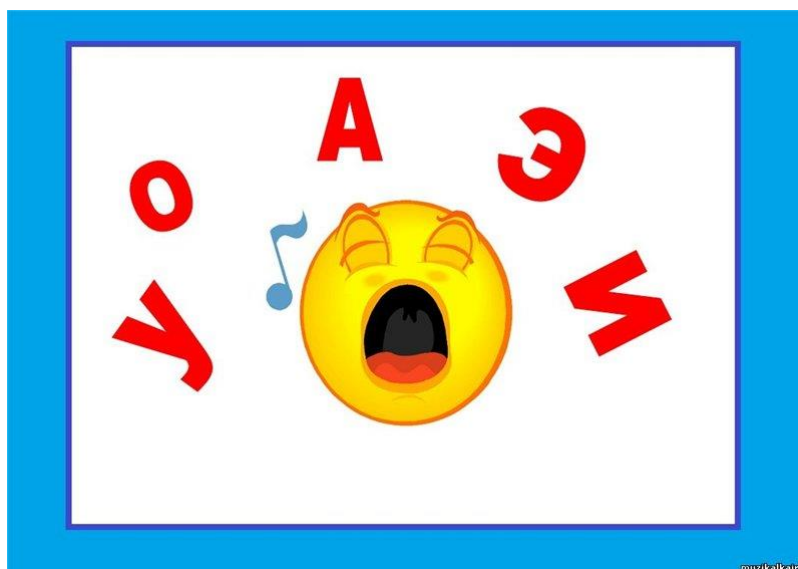
Дыхательная гимнастика, проводимая при помощи пения, увлекает детей больше, чем просто упражнения. Правила исполнения в музыкальной гимнастике, точно такие же, как и при дыхательной гимнастике.

### 1 упражнение:

Поём на выдохе – А, О, У, И, берем снова дыхание на выдохе – Я, Е, Ю, У.

### 2 упражнение:

На одной ноте, на выдохе пропеть: «Как на горке на пригорке жили 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т. д.» Сколько сможет ребенок.



### 3 упражнение:

На выдохе в пределах квинты поем сверху вниз терциями «Солнышко мое!»

### 4 упражнение:

На выдохе поем – Ма-мэ-ми-мо-му.

### 5 упражнение:

На выдохе поем: «Вот иду я вверх!», снова на выдохе: «Вот иду я вниз!»

### Литература:

1. Щетинин М.Н., «Дыхательная гимнастика Стрельниковой», 2 изд.
2. Танцюра С.Ю., Васильева И.Н., «Артикуляционная, дыхательная и речедвигательная гимнастика в условиях логопункта ДОО».