

## *Консультация музыкального руководителя*

### **«Роль дыхательной гимнастики, как метода оздоровления дошкольников»**

Дыхание - это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение.

Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Речевое дыхание отличается от обычного дыхания.

Речевое дыхание - это управляемый процесс. А поможет управлять этим процессом - дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с детьми, заикающимися, с ОНР, другими речевыми расстройствами.

Она необходима для здоровых детей и тем более для часто болеющих детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».

**Давайте поможем своим детям!**

С чего же начать? Дыхательная гимнастика начинается с общих упражнений.

Проще говоря, необходимо научить детей правильно дышать.

Цель этих упражнений - увеличить объём дыхания и нормализовать их ритм.

Ребёнка учим дышать при закрытом рте. Тренируем носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос».

Предлагаем вам самим проделать это. На первый взгляд это простое упражнение, повторяют это упражнение 4-5 раз. Затем мы тренируем у ребёнка ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного, продолжительного выдоха.

Суть дыхания в том, чтобы впустить воздух в лёгкие и насытить кислородом кровь в лёгочных альвеолах. Дыхание распадается на два акта: вдох, во время которого грудь расширяется и воздух проникает в лёгкие, и выдох - грудная клетка возвращается к своему обычному объёму, лёгкие сжимаются и выталкивают имеющийся в них воздух. Ваша задача научить ребёнка хорошо очищать лёгкие. Если он полностью не выдыхает, то в глубине лёгких остаётся изрядное количество испорченного воздуха, а кровь получает мало кислорода, научив ребёнка дышать через нос, вы поможете ему избавиться от частого насморка, кашля, гриппа, ангины.

## Комплексы дыхательных упражнений со стихотворным сопровождением:

### «ЧАСИКИ»

**Часики вперёд идут,  
За собою нас ведут.**

И. п. - стоя, ноги слегка расставить.

1 взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2 взмах руками назад «так» (выдох)

### «ПЕТУШОК»

**Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.**

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны - (вдох), а затем хлопнуть ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

### «НАСОСИК»

**Накачаем мы воды,  
Чтобы поливать цветы.**

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся - выдох.

Можно выпрямляясь произносить - «с-с-с»

### «ПАРОВОЗИК»

**Едет, едет паровоз  
Деток в садик он привёз.**

Дети двигаются по кругу. Руки согнуты в локтях и прижаты к телу, пальцы сжаты в кулачки.

Делая соответствующие движения, дети приговаривают «чух-чух-чух».

### «ДЫХАНИЕ»

**Тихо - тихо мы подышим,  
Сердце мы своё услышим.**

И. п. - стоя, руки опущены.

1 медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнёт расширяться - прекратить вдох и сделать паузу (2-3 сек).

2 - плавный выдох через нос.

Кроме дыхательных упражнений с движениями, так же с детьми можно и нужно проводить статичные дыхательные упражнения в положении сидя на стуле.

### «КОРАБЛИК»

Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные кораблики, которыми могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта. Ребенок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его к другому «берегу».

### «СНЕГОПАД»

Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребёнку устроить снегопад. Положите «снежинку» на ладошку ребёнку. Пусть он правильно её сдует.

### «ЖИВЫЕ ПРЕДМЕТЫ»

Возьмите любой карандаш, фломастер, катушку из-под ниток. Положите выбранный вами предмет на ровную поверхность стола. Предложите ребёнку плавно подуть на карандаш или катушку. Предмет покатится по направлению воздушной струи.

### «ПУЗЫРЬКИ»

Эта игра, которую почти все родители считают баловством и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

### «ДУДОЧКА»

Используем всевозможные свистки, дудочки, детские музыкальные инструменты, колпачки от шариковых ручек, пустые пузырьки. Дуем в них.

### «ФОКУС»

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука Р. Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

### «БАБОЧКА»

Вырежьте из бумаги несколько бабочек. К каждой привяжите нитку на уровне лица ребёнка. Затем предложите подуть на бабочку, чтобы она «взлетела»

### «СВЕЧА»

Ребёнку предлагается подуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, потихоньку, аккуратно.

### «ФУТБОЛ»

И кусочка ваты или салфетки скатайте шарик - это будет мяч. Ворота можно сделать из двух кубиков или брусков. Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

### «ГРЕЕМ РУКИ»

Предложите ребёнку контролировать выдох ладошками (тыльной стороной) - дуем на ладошки. Это же упражнение используется при постановке свистящих и шипящих звуков. Если «ветерок» холодный и воздушная струя узкая, значит звук С произносится правильно. При произнесении звука Ш «ветерок» тёплый, «летний», воздушная струя широкая, ладошки греются.

### «КТО СПРЯТАЛСЯ?»

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.

*Ежедневная дыхательная гимнастика:*

- повысит общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы
- предупредит застойные явления в легких, удалит мокроту, нормализует физиологическое дыхание через нос:
- укрепит дыхательную мускулатуру, увеличит подвижность грудной клетки и диафрагмы;
- насытит организм оптимальным количеством кислорода.

**Поэтому очень важно принять во внимание пользу дыхательной гимнастики, чтобы укрепить здоровье своего ребенка.**