Дыхательная гимнастика

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни, приходится вдыхать воздух чаще.

Поэтому основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

* Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи);
* Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох - длинный выдох);
* Тренировать силу вдоха и выдоха;

Развивать продолжительный выдох.

Работа над дыханием предваряет пение песен, может быть и самостоятельным видом деятельности. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку. При разучивании упражнения педагог вначале показывает его полностью, сопровождая показ пояснением, затем предлагает повторить упражнение вместе с ним, контролируя движение каждого ребенка и направляя движения рук, головы, туловища.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

Вдох – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая).

Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выходе думать запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха.

Каждое упражнение должно разучиваться детьми до автоматизма (около месяца).

«Кошка»

(приседание с поворотом)

Дети стоят ровно и прямо; ступни ног уже. Чем на ширине плеч; руки на половину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тело в право, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения (кулачки резко сжимаются) – вдох.

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватит мышку».

На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательное движение слева – с шумным и коротким вдохом через нос.

Насос.

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз» слегка кланяемся вниз - руки, выпрямляясь, легким движением тянуться к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые.

«Два» выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно.

«Ушки»

Дети стоя ровно и прямо, смотрят прямо перед собой, руки висят вдоль туловища, ноги уже, чем на ширине плеч.

На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу – вдох! Затем, не останавливая голову по середине, на счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу – тоже вдох!. О выходе не думать, он уходит в промежутке между наклонами-вдохами. Плечи не поднимаются. Упражнение можно выполнять сидя.

«Чайник»

Дети изображают кипение чайника. «Включаем чайник и идем спать». Чайники закипают на звук «ш», сначала тихо, затем крещендо (голосом снизу вверх ) или (сверху вниз). Пока взрослый не «проснется» и не «Выключит чайник»

«Носочки»

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счет «раз» на выходе поднимаем носочки ног, упираясь пятками в пол, - вдох! Возвращаем ноги в и.п. – выдох!

«Пяточки»

Исходное положение – то же.

На счет «раз» на вдохе поднимаем пятки, не отрывая носочки от пола.

«Ладошки»

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз» – хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На счет 4 делаем подряд 4 коротких вдоха – движения, затем отдыхаем 3 -5 секунд.

«Обними плечи».

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в логтях, подняты н уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг на другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох!

Сделав 4 вдоха – движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза.

«Ветерок»

Макет березки с прикрепленными на ниточках легкими желтыми листочками. Дети проходят к дереву и дуют на листочки, стараясь вдыхать носом, шумно выдыхать ртом с вытянутыми в трубочки губами.

« Аромат» (Расслабляющее дыхание).

Под спокойную, фразовую музыку производит полное дыхание с закрытыми глазами, представляя перед собой фею с большим красивым букетом роз.

Источающих прекрасный аромат. Задержав дыхание на время вдоха поймать состояние легкости тела и душевной приподнятости.