

## **Роль дыхательной гимнастики в музыкальном воспитании детей дошкольного возраста.**

Дыхание — это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности.

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.

Система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование на музыкальном занятии здоровьесберегающих технологий, одним из которых является дыхательная гимнастика.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствует восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

**Цель:** Сохранение и укрепление психофизического здоровья, с целью формирования полноценной личности ребенка.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

Укрепление физиологического дыхания детей (без речи);  
Тренировка силы вдоха и выдоха;  
Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)  
Развитие продолжительности вдоха.

В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели дыхательной системы, развитие певческих способностей детей. Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательная гимнастика положительно влияет на:  
Обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;  
Способствует восстановлению центральной нервной системы;  
Улучшает дренажную функцию бронхов;  
Восстанавливает нарушение носового дыхания.

Пение, мелодекламация, специальные речевые игры способствуют развитию голоса (основой которого является правильное дыхание). Перед пением песен занимаемся дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонетическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок, которые влияют на здоровье часто болеющих детей, а также детей, имеющих речевые нарушения.

На музыкальных занятиях используются: дыхательные упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, продолжительного речевого выдоха, тренировка согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

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

В качестве речевого материала на музыкальных занятиях используются сначала отдельные гласные звуки, затем слоги, слова и фразы. По мере выполнения упражнений по развитию речевого дыхания продолжительность речевого выдоха возрастает.

### **Упражнения для самостоятельного выполнения дома с детьми:**

#### **1. Дыхательно-голосовые упражнения и игры на материале гласных и согласных звуков**

«Гудок паровоза»

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком “у” (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3-6 раз. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

«Полет самолета»

Дети-самолеты “летают” произнося звук “У”. При выполнении пилотажа взлет – звук направляется к голове, при посадке – звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

«Пузырь»

Ай, дуйся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Становись вот такой  
Да не лопайся!

Дети, взявшись за руки, стоят плотной стайкой. Произносятся слова, постепенно отходят назад и образуют круг. По окончании слов руки делают «рупором» и «надувают»: «фу-фу-фу-фу».

- Лопнул! - хлопок в ладоши перед собой

Дети медленно приседают и говорят: «ш-ш-ш-ш» на выдохе.

«Осенние листочки»

Текст говорит взрослый:- Шаловливый ветерок в лесочек залетел:  
«крылышки», кружатся;

. Ш-ш-ш!

- Тихо-тихо веточкам он песенку запел: качают руками вниз;

. Ш-ш-ш! /тихо/

- Сильный ветер в наш лесочек тоже прилетел: «крылышки», кружатся;

. Ш-ш-ш!

- Громко-громко веточкам он песенку запел:

. Ш-ш-ш! /громко/ качают руками вверх;

- Ветерки по очереди листьям песни пели –

- То тихую:

. Ш-ш-ш! /тихо/ качают руками вниз;

- То громкую:. Ш-ш-ш! /громко/ качают руками вверх;

- То тихую:. Ш-ш-ш! /тихо/ качают руками вниз;

- То громкую:. Ш-ш-ш! /громко/ качают руками вверх;

- А после - улетели! дети «улетают» на стулья

«Ладошки»

Мы погреемся немножко /растирают ладошки, массируя их/

И подуем на ладошки.

2. Дыхательно-голосовые упражнения и игры на материале слогов  
«Говорилка»

Взрослый задаёт вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? - Ту-ту-ту.

Как машинка гудит? - Би-би-би.

Как «дышит» тесто? - Пых-пых-пых.

### «Умный молоток»

Дети произносят звукоподражание «тук-тук», имитируя забивание гвоздя, в темпе и ритме режима работы.

### «Паровоз»

Дети друг за другом выстраиваются «паровозиком». Начинают движение со звукоподражанием «чух-чух-чух». По условному сигналу «паровозик» то ускоряет, то замедляет движение и соответственно речевое сопровождение.

### «Дрова»

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с пилой – вперед, назад.

На зиму дрова пилили –З-з-з»

И. п.: ноги на ширине плеч, туловище немного наклонено вперед, руки соединены, имитируют движения с топором - вверх (вдох, вниз (на выдохе «Ух»).

Мы дрова кололи вместе топором –Ух!»

3. Дыхательно-голосовые упражнения и игры на материале слов, предложений и фраз.

### «Далеко-высоко»

. Куда, птицы, летели?

. Далеко-о-о-о!

. Как, птицы, летите?

. Высоко-о-о-!

Перед словами «далеко» и «высоко» сделать глубокий вдох носом, слова произносить на максимально длинном выдохе.