

Консультация для музыкальных руководителей

«Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников»

Дыхание – это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого –нибудь вызовет возражение. Действительно, без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут.

Приоритетность процесса дыхания для жизни, делает способность в совершенстве владеть этим едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней, становиться здоровым.

Система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование на музыкальном занятии здоровые – сберегающих технологий, одним из которых является дыхательная гимнастика. Она 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 важно заниматься 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.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
Тренировка силы вдоха и выдоха.
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.

Упражнения для детей с
нарушением носового дыхания под
музыку:



Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4–5 раз) через каждую половину носа.

Стоя вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5–6 раз.

Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз)

Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произнести звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

Упражнения на дыхание.

«Насос» (Накачиваем шины)

По шоссе летят машины –
Все торопятся, гудят.
Мы накачиваем шины,
Дышим много раз подряд.

Дети стоят слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки «Накачивают насос» – движение вниз - вдох. И.п. – выдох.

«Кошка» (приседание с поворотом)

Мягонько ступают ножки,
Язычком ест вместо ложки,
Ты погладь её немножко –
Сразу замурлычет кошка.

И.п. как в 1 упр. На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение – вдох. Выдох – И.П. на счет «два» движение в другую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Веселый паровозик»

Детям дается установка: «Чей паровозик дольше проедет?»

Предлагается сделать глубокий вдох носом. По знаку музыкального руководителя паровозик едет: «Чух-чух-чух» - так долго, на сколько хватит дыхания. Победит тот «паровозик». У которого дольше хватило дыхания.

«Воздушные шарiki»

Детям предлагается «надуть воздушные шарiki» (дыхание короткое, через нос). Сначала надуваем шар, затем со звуком «тс-с-с» - сдуваем, делая полный сброс воздуха. Для контроля нужно держать руку на животе.

«Скороговорка»

Она должна произноситься на одном выдохе, без дополнительного вдыхания воздуха:

Егорка.

Как на горке, на пригорке

Жили 33 Егорки,

Раз Егорка, два Егорка....

Чем больше «Егорок» сможет назвать ребенок, тем больше у него объем легких.

«У бабушки в деревне»

Приехали мы к бабушке в деревню. Бабушка усадила гостей за стол, поставила самовар. Самовар грелся, грелся и закипел: «пых-пых» (выдыхаем). А рядом с ним маленький чайничек: «пых-пых-пых-пых...» (выдыхаем) Бабушка налила детям чай в кружки, а он горячий. Чтобы не обжечься, нужно в кружку подуть: «фу-у!». В доме комары летают – «з-з-з-з». Но мы их не боимся и пьем вкусный чай: «фуп!» (вдыхаем воздух). Попили чай и пошли гулять. На улице тепло, пчелы вокруг летают – «ж-ж-ж-ж». Вкусно пахнет цветами... (вдыхаем запах цветов). Шли, шли и пришли к большой горе. А на горе виднеется непонятный силуэт. Мы громко

крикнем: «Ты кто?» А эхо нам ответит: «Кто-кто-кто». Вдруг мы услышали вой волков: «у-у-у-у». И решили пойти скорее домой. Дома бабушка велела нам идти спать. А чтобы мы быстрее уснули, бабушка спела нам колыбельную:» А-а-а-а-а»

«Бегемотик»

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос.

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).