

Дыхательная гимнастика

Актуальность.

Дыхание – это жизнь. Действительно, без 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. Поэтому проблема сохранения здоровья дошкольника и привитие им здорового образа жизни сегодня очень актуальна.

Цель: Сохранить и укрепить здоровье дошкольника, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Дать детям первичные представления об органах дыхания.
2. Развивать и укреплять здоровье детей через систему дыхательных упражнений.
3. Охранять певческий голосовой аппарат ребенка.
4. Подвести к пониманию значения бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними.

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

Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных **дыхательных упражнений**, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов **дыхания**, постановки различных видов **дыхания**, а также профилактики заболеваний верхних **дыхательных путей**.

Кроме того **дыхательная гимнастика снимает усталость**, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород. Она положительно влияет на:

1. Обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
2. Способствует восстановлению центральной нервной системы;
3. Улучшает дренажную функцию бронхов;
4. Восстанавливает нарушение носового дыхания.

Детский сад № 281, где я работаю **музыкальным** руководителем, является специализированным в области присмотра и оздоровления тубинфицированных и **соматически ослабленных детей**, имеющих различные заболевания **дыхательной системы**, которые не дают ребенку полностью проговаривать фразы, правильно петь песни – приходится **вдыхать воздух чаще**.

В связи с этим, большое внимание на **музыкальных занятиях я уделяю дыхательным упражнениям**, так как они играют значительную **роль** в процессе оздоровления дошкольников, повышают общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям, оказывают благотворное воздействие на центральную нервную систему.

Целью данного вида **деятельности в музыкальном** воспитании является сохранение и укрепление физического и психического здоровья **детей**.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. 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:

1. укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
2. формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох - длинный выдох);
3. тренировка силы вдоха и выдоха;
4. развитие продолжительности выдоха.

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. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

1. положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
2. способствует восстановлению центральной нервной системы;
3. улучшает дренажную функцию бронхов;
4. восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
5. исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

На музыкальных занятиях наряду с разработками Б. Толкачева и К. Бутейко возможно использование несложных упражнений А. Н. Стрельниковой, оперной певицы, театрального педагога. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии, и для

оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

В своей работе с детьми я использую некоторые упражнения **дыхательной гимнастики** Стрельниковой Александры Николаевны, которая обладает высоким оздоровительным потенциалом.

Это – единственная в мире **гимнастика**, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т. д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

В результате проведения на каждом занятии **дыхательной гимнастики** повышаются показатели диагностики **дыхательной системы**, развития певческих способностей **детей**. 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.

Таким образом **дыхательная гимнастика** играет значительную **роль в музыкальном развитии**, воспитании **детей** с различными заболеваниями **дыхательной системы**.

Для достижения наилучшего результата необходима мотивация для выполнения **дыхательной гимнастики**, важно заинтересовать **детей**, они должны не просто выполнять комплекс упражнений, а играть в веселую игру. Постепенно на моих занятиях появилась, а потом и «*прижилась*» **дыхательно-игровая гимнастика**.

Выполнение **дыхательных** упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь **дыхательной гимнастикой**, попадет в особый микромир сказок, песен, игр, стихов. К тому же, выполнять ее совсем несложно, если проводить **дыхательную гимнастику в форме игры**, то получится замечательное времяпрепровождение.

Во время **дыхательной гимнастики** мы учимся глубокому носовому, быстрому и бесшумному вдоху, следим за тем, чтобы **дыхание было бесшумным**, а плечи во время вдоха и выдоха должны быть свободно опущены. Следуя старинной мудрости: "Пойте хорошо, дышите удобно", тренируем длинный выдох, учимся не разрывать фразу, не дышать в середине слова. Во время **дыхательно-игровой гимнастики** мы знакомимся с дирижёрскими жестами, играем "в дирижёра", ребятам очень нравится эта

игра. Комплекс **дыхательно-игровой гимнастики** я составляла из упражнений разных авторов. Так же в комплекс обязательно входят игры и **дыхательно-игровая гимнастика** с использованием метода наглядности и красочных атрибутов.

Приведем в качестве примера упражнения на формирование диафрагматического дыхания с использованием музыкотерапии.

Представьте себе, что у вас в животе поселился маленький-маленький воздушный шарик. Ему очень нравится, когда его надувают и сдувают. Попробуйте надуть его. Чтобы надуть его большим, воздух надо вдыхать через нос, а выдыхать через рот. Давайте посмотрим, у кого шарик получится самый большой.

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 удлинённом выдохе произнести звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

ВЕСЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

«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).

«ЖУК».

«Жу-у-у – сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

«ВЕСЕЛЫЙ ПАРОВОЗИК».

Детям дается установка: « Чей паровозик дольше проедет?»

Предлагается сделать глубокий вдох носом. По знаку муз. руководителя паровозик едет: «Чух-чух-чух» - так долго , на сколько хватит дыхания.

Победит тот «паровозик». У которого дольше хватило дыхания.

«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Детям предлагается « надуть воздушные шарики» (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.

«ИСПОЛНЕНИЕ СКОРОГОВОРКИ»

Егорка.

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

Как на горке , на пригорке
Жили 33 Егорки,
Раз Егорка, два Егорка....

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

Несколько упражнений, которые целесообразно использовать на занятиях театрализованной деятельности.

«САМОВАР».

Глубоко вдохнуть и медленно выдыхая произнести «пых..»

«ЧАЙНИК».

Глубоко вдохнуть, затем, прерываясь, медленно выдыхать и произносить «пых-пых-пых...»

«БОЛЬШОЙ ФИЛИН».

Глубоко вдохнуть и, выдыхая резко произнести «ух!».

«Маленький филин».

Глубоко вдохнуть, резко прерываясь. Выдыхать и произносить «ух-ух-ух-ух-ух..»

«ВОЛКИ».

Глубоко вдохнуть и , выдыхая, произнести звук «у-у-у». при этом как бы поднимая звук снизу вверх.

«ЭХО».

Глубоко вдохнуть и громко на выдохе произнести « ты кто-кто-кто-кто-кто..»

С каждым произношением слова «кто» голос должен становиться все тише и тише.

«ПЧЕЛА».

Вдохнуть и выдохнуть звук «ж-ж-ж-ж», губы должны то складываться в трубочку, то растягиваться в улыбку.

«КОМАРЫ».

Вдохнуть и на выдохе, на высокой ноте, произнести звук «з-з-з», то усиливая звук, то ослабляя».

«КАЧАЕМ МАЛЫША».

Вдохнуть и на выдохе произносить «а-а-а-а-а..». Звук должен быть, как при укачивании малыша.

«СКРИПЯТ ДЕРЕВЬЯ».

На выдохе произносить звук «и-и-и...». Губы при этом растягиваются в улыбку.

С целью создания эмоционального настроения, мотивации детей к выполнению данных упражнений, а так же активизации их внимания педагог может объединить подобные упражнения единым игровым сюжетом. Так, например, рассказ о « путешествии к бабушке» может быть основой для игрового тренинга на развитие дыхания и голоса.

«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».

Есть обязательные упражнения, которые выполняются на каждом занятии, есть упражнения, которые меняются и обыгрываются. Вся **гимнастика** занимает 5-10 минут и проводится во второй половине занятия. **Детей** я предупреждаю ещё на самых первых занятиях, что **дыхательная гимнастика-дело серьёзное**, и они относятся к ней серьёзно, стараются выполнять упражнения правильно.

Таким образом, **дыхательная гимнастика повышает иммунитет**, благотворно влияет на организм в целом, помогает укрепить здоровье и добиться стойкого душевного комфорта. Мне приятно, что **музыкальные** занятия так полезны для здоровья **детей**, они укрепляют уверенность в собственных силах, несут в себе гармонию и энергию!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Дыхательную гимнастику дети могут использовать не только в детском саду в течении всего дня, но и дома с родителями. Приведенные ниже упражнения научат вас и вашего ребенка дыхательной самозащите.

«Большой и маленький».

Стоя прямо. На вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнести «ух», спрятать голову за коленями – показывая, какой он маленький.

«ЛЕТЯТ ГУСИ».

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у». Повторите с ребенком 8-10 раз.

«АИСТ».

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш». Повторить 6-7 раз.

«ДРОВОСЕК».

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя руками «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторить 6-8 раз.

« В ЛЕСУ».

Представьте себе, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторить 5-6 раз.

"ВАРЕЖКА"

Я на варежку подую
Все снежинки с нее сдую.

Используя современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме можно уберечь детей от межсезонных заболеваний. Надо помнить, что положительные результаты для оздоровления дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива детского сада и родителей.

ПУСТЬ БУДУТ ЗДОРОВЫ НАШИ ДЕТИ!