Дыхательные упражнения, как игровой метод оздоровительного развития дошкольников.

*«Консультация музыкального руководителя Дакиной Елены Викторовны».*

Деятельность музыкального руководителя детского сада связана с воспитанием детей средствами музыки, приобщением их к миру прекрасного, формированием у них основ музыкальной культуры.

Музыка играет важнейшую роль в становлении личности в период его развития. По словам педагога – музыканта Н. А. Ветлугиной: Музыка для ребенка – мир радостных переживаний. Она вызывает у детей эмоциональный отклик, взволнованность, стремление к действию»

Доказано, что музыка, которую слушает или поет будущая мать, оказывает влияние на самочувствие ребенка, а может уже и формирует его вкусы и предпочтения.

Пение принадлежит к тому виду искусства, которое можно назвать самым массовым и доступным.

Развивая вокально-хоровые навыки, я учитываю физическое состояние ребенка и особенности анатомо-физиологического строения голосового аппарата. В этот период голосовой аппарат у ребенка не совершенен, окончательно не сформирован. Поэтому голос не сильный, хотя, порой и звонкий. Голосовые связки требуют к себе бережного отношения, поэтому нельзя допускать, чтобы дети кричали, напрягали и не берегли голос.

Для защиты певческих голосов на занятиях использую некоторые оздоровительные упражнения, прежде всего дыхательные, сочетание пения и пассивного движения, чтение нараспев.

Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

*Закаливающее дыхание.*Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.  
«Поиграем с носиком»  
**1.Организационный момент  
а)** «Найди и покажи носик»  
Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.  
**2.Основная часть**Игровые упражнения с носиком.  
**б)** «Помоги носику собраться на прогулку»  
Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.  
**в)** «Носик гуляет»  
Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.  
Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.  
**г)** «Носик балуется»  
На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.  
**д)** «Носик нюхает приятный запах»  
Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.  
**е)** «Носик поет песенку»  
На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».  
**ж)** «Погреем носик»  
Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.  
**3. Заключительный этап  
з)** «Носик возвращается домой»  
Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.  
Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрей найди,  
Тете Лене покажи.  
Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик баловник!  
Он шалить у нас привык.

Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поет нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам прогреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

(по А. Н. Стрельниковой)

*«Ладошки»*

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то свободно выдыхаем.

(норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. 3-5 секунд отдых)

*«Погончики»*

Вот погоны на рубашке, темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик – летчик я военный.

3. *«Насос» «накачиваем шины»*

По шоссе летят машины – все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины, дышим много раз подряд.

*«Кошка»* приседание с поворотом.

Мягонько ступают ножки, язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко – сразу замурлычет кошка.

«*Обними плечи*» вдох на сжатие грудной клетки, соедини локти.

Ах, какой хороший я! Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю, носиком вдыхаю.

«*Большой маятник»*

два простых упражнения «Насос» и «Обними плечи»

Наклонилась неваляшка, но упасть не упадет,

Даже если кот мой Яшка неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он и в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке, что внутри у неваляшки?

« *Повороты головы» вправо-влево.*

Ежик по лесу гулял и цветочки собирал.

Справа – белая ромашка, слева – розовая кашка.

Как цветочки пахнут сладко! Их понюхают ребятки.

*«Ушки»*

Ай-ай-ай! Проказник мишка разбросал по лесу шишки.

Будем головой качать, носом правильно вдыхать.

Дыхательная гимнастика «*Ветерок*». (желтые листочки на ниточках, золотые кружочки) Ветерок, ветерок, ты подуй на листок.(качают листочками)

Мы головку поднимаем, на листочек дуем. (поднимают листочек вверх, дуют на него)

Мы головку опускаем, на листочек дуем (опускают листочек вниз, дуют на него)

Повернулись вправо, повернулись влево (по тексту)

Он повсюду, он везде, ветерок наш смелый! (кружатся вокруг себя, держа листок перед собой)

*Где Колобок*?

Дети вдыхают носом воздух, поворачивая только голову.

- Вверху пахнет Колобком? Нет!

- Внизу пахнет Колобком? Нет!

- А справа? А слава?

*Горячие булочки.* Дети держат горячие булочки в ладошках и дуют на них сначала потихоньку, затем сильнее.

*Ветерок.* (дети то громко, сильный ветер, то тихо, слабый ветер, произносят на долгом выдохе: у-у-у.

*Листочки березы.*

Вот и береза, зеленые листочки. Ветерок листочками шуршит: ш-ш-ш (дети качают руками и повторяют на долгом выдохе ш-ш-ш.)

*Воздушный шар.*

Шар мы долго надували, дули, дули от души! Ш-у-у-у!Ш-у-у-у! Ш-и-и-и!