

Дыхательная гимнастика, как средство оздоровления детей дошкольного возраста.

Музыкальный руководитель: Анкудинова О. А.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить 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.

Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

- Укреплять физическое дыхание детей (без речи)
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох)
- Тренировать силу вдоха и выдоха.
- Развивать продолжительный выдох.

Лечебное воздействие:

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочные 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.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые 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 выдохе думать запрещено. Выдох должен сам уходить после каждого вдоха.

«Задувание свечей» (порционное дыхание)

1. Голова прямо. Перед глазами 5 пальцев (5 свечей)
2. Быстрый и резкий вдох носом,
3. Задувать по одной свечке (делить вдохнувший воздух на 5 резких, коротких выдохов)
4. Повторять упражнение можно от 3-5 раз, прибавляя по одной свечке (5 свечей, 6 свечей и т.д.)

«Листопад»

Из тонкой двухсторонней цветной бумаги вырезаем желтые, красные, оранжевые «осенние листочки», а также готовим пластмассовое ведерко. Раскладываем листочки на столе, затем предлагаем ребенку подуть на них, пока все они не окажутся на полу, а затем собираем в ведёрко: «Представь, что сейчас осень. Красивые листочки падают с деревьев. Подул ветер- разбросал все листочки по земле! Давай сделаем ветер – подуем на листья». Игру можно повторить несколько раз.

«Раздувание костра»

Резкий короткий вдох, выдох медленный, долгий, на диафрагме. Дуть, как будто боитесь погасить слабенький огонек, но нужно его раздуть, что бы получить большое костер.

«Надувание шарика»

Ручки на животе, при вдохе носом ребятам нужно надуть шарик, который находится в животике и сдуть шарик, выдыхая воздух через рот.

«Карлсон»

Заводить мотор, вибрируя губами, делать одну пробуксовку в низу, после чего карлсон взлетает (рукой показать вверх, голосочек сделать тоньше). Пробуксовки можно добавлять.

«Крыска»

Вдох носом, произносить звук – Е - на близком посыле и на улыбке, как будто скользя сверху вниз.

Упражнение с буквой - С-

Резкий и глубокий вдох, перед глазами ладошка на расстоянии 3 см ото рта. Произносить долгий звук – С - так, что бы на ладошку не попадал воздух при произношении. Акцентировать внимание детей на ощущение столбика в животе, запоминать такие ощущения, как твердеет животик. Таким он должен быть и при пении.

«Насос»

Наклон 90 градусов, колени присогнуты, руки внизу. Резкий вдох носом - руки подтягиваются к груди, затем руки выпрямляются вниз с резким выдохом всего воздуха.

