

РОЛЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МУЗЫКАЛЬНОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Кормильцева Мария Андреевна,
музыкальный руководитель**



«Только в соединении дыхания с голосом кроется секрет правильного пения»

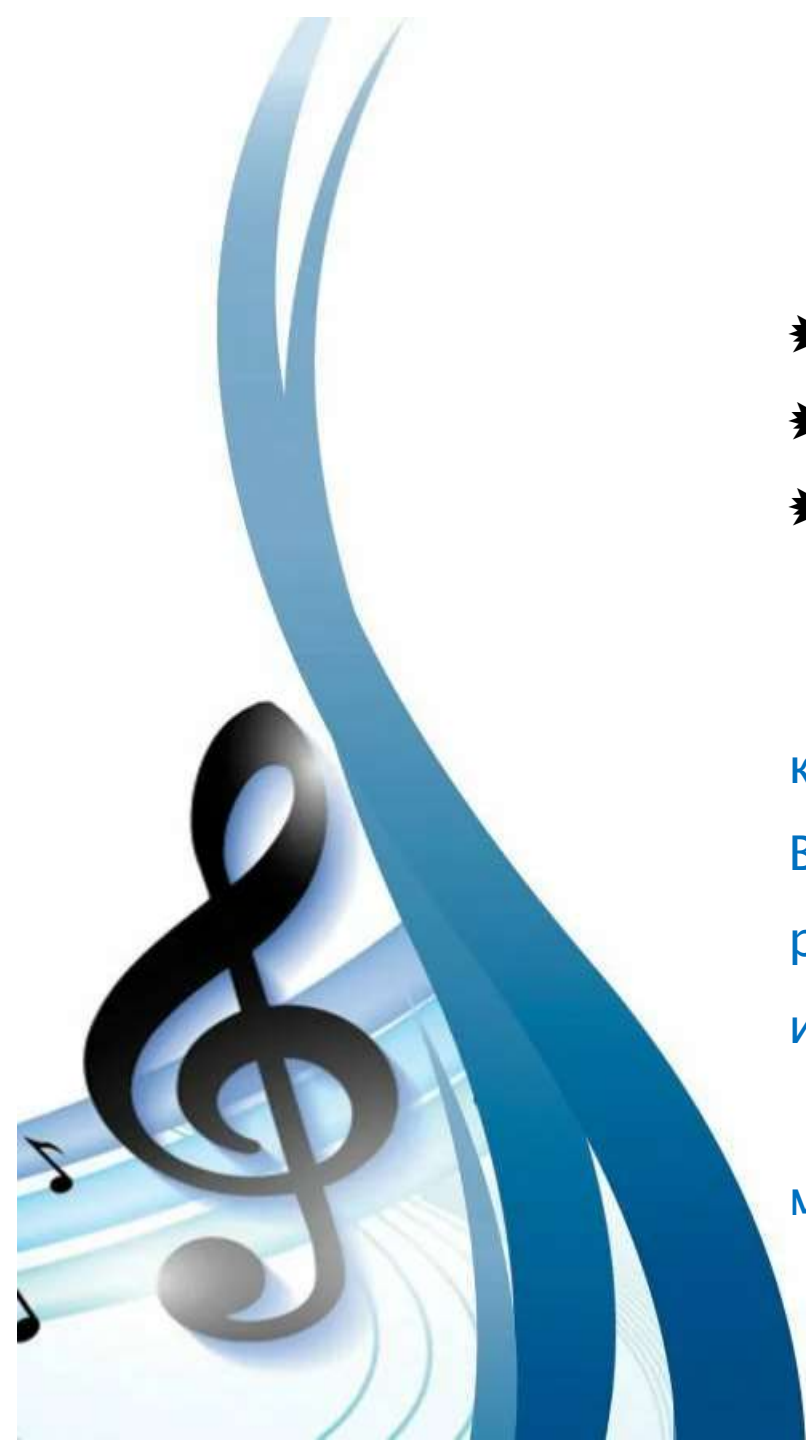
Тоти даль Монте, всемирно известная итальянская певица

Дыхательная гимнастика — это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания.

Дыхательная гимнастика позволяет подготавливать голосовой аппарат и весь организм детей к работе над песней, что предотвращает перенапряжение неокрепших голосовых связок в процессе пения.

Детям становится проще, разучивать и исполнять песни, так как активизируются все вокальные навыки и музыкальный слух. К тому же в процессе выполнения данных упражнений укрепляется здоровье детей.

Разработка дыхательной гимнастики изначально предназначалась в лечебных целях, но явилась ценной находкой для вокалистов, педагогов по вокалу.



Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- ✿1. Укрепление физиологического дыхания детей(без речи);
- ✿2. Тренировка силы вдоха и выдоха;
- ✿3. Развитие продолжительности вдоха.

Важно заинтересовать детей, они должны не просто выполнять комплекс упражнений, а играть в веселую игру.

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.

Виды дыхательной гимнастики:

В наше время существует огромное количество:

- гимнастики (А.Н. Стрельниковой, Бодифлекс, Тай-цзи),
- методов (К. П. Бутейко, Ю. Г. Вилунас, Н. А. Агаджаняна, Ю. Буланова, В. Ф. Фролова),
- упражнений (входящих в состав разминки), связанных с дыханием.



Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением.

Я предлагаю вашему вниманию несколько упражнений:

«Бегемотики»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Упражнение выполняется в положении сидя и сопровождается рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



«Мышка и мишка»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

У мишки дом огромный,

(Выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, **ВДОХ**)

У мышки — очень маленький.

(Присесть, обхватить руками колени, опустить голову, **ВЫДОХ** с произнесением звука **ш-ш-ш**)

Мышка ходит в гости к мишке,

(Походить на носочках)

Он же к ней не попадёт.

(Развести руки в стороны, походить на пяточках).



«Ладочки»

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики

Ладушки-ладочки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно **вдыхаем**.

Как ладошки разжимаем, то – спокойно **выдыхаем**.



«ВЕТЕРОК»

Цель: развивать гибкость, мускулатуру легких, умение выполнять глубокий, экономичный вдох и выдох
ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу



(руки опущены, ноги слегка расставлены, **вдох через нос**)

Хочу налево посвищу

(повернуть голову налево, **губы трубочкой и подуть**)

Могу подуть направо

(голова прямо, **вдох**, голова направо, **губы трубочкой, выдох**)

Могу и вверх

(голова прямо, **вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох**)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди,
спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю

(круговые движения руками).

«ПЧЁЛКА»

Цель: укрепление физиологического дыхания

И.П.: сидеть прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу»

(сжимаем грудную клетку и на **выдохе произносим: ж-ж-ж**, затем на **вдохе** разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу

(встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).



«САМОЛЁТ»

Цель: Формирование углубленного ритмичного выдоха, укрепление круговой мышцы рта

Самолётик – самолёт (разводим руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, **ВДОХ**)

Отправляется в полёт (**задерживает дыхание**)

Жу– жу –жу (делает поворот вправо)

Жу–жу–жу (**ВЫДОХ**, произносит ж–ж–ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)

Я налево полечу (поднимает голову, **ВДОХ**)

Жу – жу – жу (делает поворот влево)

Жу– жу –жу (**ВЫДОХ**, ж–ж–ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки)



В общении с детьми родители могут предложить детям просто поиграть со звуками, словами, фразами, придумать какие-нибудь простые движения к любимым детским стихотворениям. И тогда каждое дыхательное упражнение станет для ребёнка весёлой забавой, которая может повторяться по дороге в детский сад и обратно домой, в поездке на машине, в гостях у бабушки с дедушкой и т. д.

Экспериментируйте, фантазируйте и «дышите на здоровье».



Список интернет – ресурсов:

- ✓ <https://melenteva-ds10lmr.edumsko.ru/articles/post/3283344>
- ✓ <https://infourok.ru/dyhatelnaya-gimnastika-na-muzykalnyh-zanyatiyah-v-dou-4974719.html>
- ✓ https://vk.com/wall-37891310_15684
- ✓ <https://www.teacherjournal.ru/categories/24/articles/1077>

