

Консультация для педагогов

«Роль дыхательных упражнений в музыкальном воспитании 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, 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.

Пение, мелодекламация, специальные речевые игры способствуют развитию голоса (основой которого является правильное дыхание). Перед пением песен нужно 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:

1. Укрепление физиологического дыхания детей (без речи);
2. Тренировка силы вдоха и выдоха;
3. 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. Занимаясь дыхательной гимнастикой на занятии следим, чтобы у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащенное дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках и ногах). Если начинается кружится голова – складываем ладошки вместе (ковшиком), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

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 малышей.

«Бегемотик»

Выполняется 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).

«Веселый паровозик»

Детям дается установка: «Чей паровозик проедет дольше?» 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.

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

«Эхо»

Глубоко вдохнуть и громко на выдохе произнести «ты кто-кто-кто-кто...» С каждым произношением слова «кто» голос должен становиться все тише и тише.



Дыхательная гимнастика дает детям первичные представления об органах дыхания, развивает и укрепляет здоровье детей через систему дыхательных упражнений и подводит детей к пониманию бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ним.

**Музыкальный руководитель
Бусыгина К.С.**

