

Польза дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста

Дыхание - один из основных факторов голосообразования. Если в повседневной жизни дыхание осуществляется непроизвольно, то певческое дыхание требует волевых усилий. Оно состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха.

Овладеть навыками певческого дыхания детям помогают упражнения, которые подразделяются на дыхательные упражнения без звука, звуковые дыхательные упражнения, упражнения под музыку. Эти упражнения, помимо привития навыка правильного певческого дыхания, способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, а также осуществляют массаж внутренних органов, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему.

Однако мы должны помнить, что чрезмерное увлечение дыхательными упражнениями может привести к гипервентиляции легких. И вместо пользы мы получим обратный результат - ребенку может стать плохо. Поэтому на занятиях с детьми дошкольного возраста допустимо использовать не более двух упражнений на развитие дыхания.

Дыхательные упражнения без звука.

Упражнения в дыхании без звука развивают упражнения мускулатурной дыхательных мышц.

Детям необходимо объяснить, что для пения вдох нужно делать более глубоким по сравнению с обычным дыханием. При этом во время вдоха плечи не должны подниматься. Надо стараться набрать столько воздуха, чтобы дыхания хватило на исполнение всей музыкальной фразы. Педагог может спеть, показывая, как некрасиво, прерывисто звучит песня, если делать частые вдохи.

Можно прочитать детям стихотворение В. Степанова и потренироваться делать правильный вдох.

Это очень интересно-

Научиться песни петь.

Но не каждому известно,

Как дыханьем овладеть.

Мягким делать вдох старайся,

Вдыхай носом, а не ртом.

Да смотри не отвлекайся,

Сделал вдох- замри потом.

Выдох делай тихим, плавным,

Как кружение листа.

Вот и выйдет песня славной-

И свободна, и чиста!

Упражнение для развития дыхания без звука:

1. «Вдох и выдох» Дети кладут ладошки на живот. Педагог поднимает руку вверх и говорит: «Вдох»! Дети делают энергичный вдох носом и задерживают дыхание. Руки должны почувствовать, как при вдохе напрягаются мышцы живота, а сам он немного выпячивается. На слово «выдох» дети выдыхают воздух через чуть приоткрытые губы.
2. «Дирижер» (для увеличения продолжительности задержки дыхания и выдоха). И.П. стоя, руки опущены вниз. Педагог- «дирижер» поднимает руки вверх и читает до 3, дети делают вдох. «Дирижер» держит руки вверх и считает до 3, дети задерживают дыхание. При медленном опускании рук «дирижера» дети выдыхают воздух (счет до 6). Постепенно счет на вдох и задержку дыхания можно довести до 6. Желательно, чтобы вдох был по продолжительности в 2 раза дольше вдоха.
3. «Быстро-медленно» (для приобретения навыков спокойного и энергичного вдоха). Если педагог поднимает руку вверх медленно, вдох должен быть плавным, если быстро-коротким, энергичным. Задержка дыхания в обоих случаях непродолжительная, а выдох длительный, спокойный. Можно на вдохе произнести согласные «с», «ш», «ф».
4. «Попеременное дыхание». Цель этого вида дыхательных упражнений- сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы. По представлениям индийских медиков, при вдохе через одну ноздрю более активно работает одна часть вегетативной нервной системы, при вдохе через вторую- другая. Дети прижимают указательным пальцем правой руки правую ноздрю и делают вдох через левую на счет 4, затем закрывают указательным пальцем левой руки левую ноздрю и выдыхают через правую ноздрю на счет 4. Упражнение можно повторять 2-3 раза.

5. «Мороз» (для равномерного выдоха). Дети складывают ладони лодочкой и выдыхают в них воздух из открытого рта, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, но равномерным и интенсивным, чтобы руки почувствовали тепло дыхания и «отогрелись».

6. Упражнение на сохранение вдоха. После вдоха мы задерживаем дыхание, как бы надеваем на ребра «резиновый круг». Этот «резиновый круг» не должен опасть до начала пения, мы просим ребенка сохранить состояние вдоха, когда раздвинуты ребра.

Звуковые дыхательные упражнения

1. «Воздушный шар» (на равномерность вдоха, произнесение звуков и выстраивание круга). Дети, держась за руки и встав в круг, представляют свой кружок воздушным шариком и «Сдувают» его: произносят звук «с» и, медленно скользя, перестраивают ноги на 2-3 см. внутрь круга. Затем надувают шарик – при помощи звука «ф», медленно передвигаясь спиной от центра наружу. Руки не натягивать, чтобы «шарик не лопнул». Таким образом шарик сдувается и надувается почти незаметно.

2. «Котенок и шар» (для спокойного выдоха ртом). Рекомендуется для мл. дошкольников. Дети встают, как в игре «пузырь» и расширяют круг под слова:

Надувала кошка шар

А котенок ей мешал

Ф-ф-ф...

Дети делают выдох ртом, произнеся «ф-ф-ф»

Подожел и лапкой –хлоп! Хлопают в ладоши

Ну а шарик сразу-лоп! Приседают

3. Пальчиковая игра «воздушный шар». Дети рассказывают стихотворение, выполняя соответствующие движения:

Надуваем, дети, шарик,

Прижимают ладони др.к другу и дуют в них.

Он становится большой.

Оставляя пальцы прижатыми другу к другу, отводя ладони, др.к др.

Вдруг шар лопнул,

Резко прижимают ладони друг к другу.

Воздух вышел- Ш-ш-ш
озвученный выдох.

После короткого энергичного вдоха делают продолжительный

Стал он тонкий и худой

Протягивают прижатые друг другу ладони вперед.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей и как важно к решению этой задачи подойти обдуманно и ответственно.

Задача педагогов и родителей воспитать здоровых и крепких детей и если мы взрослые будем правильно развивать малышей, пройдет время и мы сможем увидеть, как из часто болеющего ребёнка, который постоянно цеплял вирусные инфекции и плохо разговаривал, вырос крепкий и