

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ.

Во всех существующих комплексных программах воспитания и обучения охрана здоровья ребенка становится приоритетным направлением в работе многих дошкольных образовательных учреждений. Ведется оздоровительная работа с использованием современных здоровьесберегающих технологий. Система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях - **дыхательную гимнастику**.



Дыхательная гимнастика – это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Кроме того, дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает кислород.

Целью данного вида деятельности в музыкальном воспитании является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- укрепление физиологического дыхания детей (*без речи*).
- формирование правильного речевого дыхания (*короткий вдох – длинный выдох*)
- тренировка силы вдоха и выдоха.
- развитие продолжительности выдоха.

В своей работе с детьми я использую некоторые упражнения **дыхательной гимнастики Стрельниковой Александры Николаевны**, которая обладает высоким оздоровительным потенциалом.

Это – единственная в мире гимнастика, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т. д.) и вызывают

общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Для достижения наилучшего результата необходима мотивация для выполнения **дыхательной гимнастики**, 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.

Я хочу предложить вам несколько **дыхательных упражнений** с элементами игры.

"ЛАДОШКИ"

Ладушки-ладошки,

Звонкие ладошки.

Мы ладошки все сжимаем,

Носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем,

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки, одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох -- пассивный выдох. Родители читают стих, ребенок выполняет движения ладошками.

«БЕГЕМОТИК»

Исходное положение- 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).

«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

Детям предлагается «надуть воздушные шарики» (дыхание короткое, через нос). Сначала надуваем шар, затем со звуком «тс-с-с» - сдуваем, делая полный сброс воздуха. Для контроля нужно держать руку на животе.

«ПАРОВОЗИК»

Ходьба, (можно сидя друг за другом), делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.



«У БАБУШКИ В ДЕРЕВНЕ».

Приехали мы к бабушке в деревню. Бабушка усадила гостей за стол, поставила самовар. Самовар грелся, грелся и закипел: «пых-пых» (выдыхаем). А рядом с ним маленький чайничек: «пых-пых-пых-пых...» (выдыхаем) Бабушка налила детям чай в кружки, а он горячий. Чтобы не обжечься, нужно в кружку подуть: «фу-у!». В доме комары летают – «з-з-з-з» (на выдохе). Но мы их не боимся и пьем вкусный чай: «фу!» (на выдохе). Попили чай и пошли гулять.

На улице тепло, пчелы вокруг летают – «ж-ж-ж-ж». Вкусно пахнет цветами... (вдыхаем запах цветов). Шли, шли и пришли к большой горе. А на горе виднеется непонятный силуэт. Мы громко крикнем: «Ты кто?» А эхо нам ответит: «Кто-кто-кто» (на выдохе). Вдруг мы услышали вой волков: «у-у-у-у» (на выдохе). И решили пойти скорее домой. Дома бабушка велела нам идти спать. А чтобы мы быстрее уснули, бабушка спела нам колыбельную: «А-а-а-а» (на выдохе).

Дыхательную гимнастику дети могут использовать не только в детском саду в течении всего дня, но и дома с родителями.

Используя **дыхательную гимнастику** в игровой форме, можно уберечь детей от межсезонных заболеваний. Надо помнить, что положительные результаты, для оздоровления дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива детского сада и родителей.