

«Дыхательная гимнастика на музыкальных занятиях в ДОУ»

Актуальность.

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, то 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. Цель: Сохранить и укрепить здоровье дошкольника, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

Дать детям первичные представления об органах дыхания.

Развивать и укреплять здоровье детей через систему дыхательных упражнений.

Охранять певческий голосовой аппарат ребенка.

Подвести к пониманию значения бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними.

Система музыкально – оздоровительной работы предполагает использование на музыкальном занятии здоровые – сберегающих технологий, одним из которых является дыхательная гимнастика.

Она положительно влияет на:

Обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;

Способствует восстановлению центральной нервной системы;

Улучшает дренажную функцию бронхов;

Восстанавливает нарушение носового дыхания.

Пение, мелодекламация, специальные речевые игры способствуют развитию голоса (основой которого является правильное дыхание). Перед пением песен занимаемся дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими 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:

Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

Тренировка силы вдоха и выдоха.

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 начинает кружиться 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 детей с нарушением носового дыхания под музыку: Исходное положение стоя. Рот закрыт. Одну половину носа закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половину носа.

Стоя вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз) Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произнести звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

ВЕСЕЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

«БЕГЕМОТИК»

ИП: 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).

«ЖУК».

«Жу-у-у – сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

«ВЕСЕЛЫЙ ПАРОВОЗИК».

Детям дается установка: « Чей паровозик дольше проедет?»

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.

«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.

«ИСПОЛНЕНИЕ СКОРОГОВОРКИ»

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.

Несколько упражнений, которые целесообразно использовать на занятиях театрализованной деятельности.

«САМОВАР».

Глубоко вдохнуть и медленно выдыхая произнести «пых..»

«ЧАЙНИК».

Глубоко вдохнуть, затем, прерываясь, медленно выдыхать и произносить «пых-пых-пых...»

«БОЛЬШОЙ ФИЛИН».

Глубоко вдохнуть и, выдыхая резко произнести «ух!».

«Маленький филин».

Глубоко вдохнуть, резко прерываясь. Выдыхать и произносить «ух-ух-ух-ух-ух..»

«ВОЛКИ».

Глубоко вдохнуть и , выдыхая, произнести звук «у-у-у». при этом как бы поднимая звук снизу вверх.

«ЭХО».

Глубоко вдохнуть и громко на выдохе произнести « тыкто-кто-кто-кто-кто..»

С каждым произношением слова «кто» голос должен становиться все тише и тише.

«ПЧЕЛА».

Вдохнуть и выдохнуть звук «ж-ж-ж-ж», губы должны то складываться в трубочку, то растягиваться в улыбку.

«КОМАРЫ».

Вдохнуть и на выдохе, на высокой ноте, произнести звук «з-з-з», то усиливая звук, то ослабляя».

«КАЧАЕМ МАЛЫША».

Вдохнуть и на выдохе произносить «а-а-а-а-а..»Звук должен быть, как при укачивании малыша.

«СКРИПЯТ ДЕРЕВЬЯ».

На выдохе произносить звук «и-и-и..» Губы при этом растягиваются в улыбку.

С целью создания эмоционального настроения, мотивации детей к выполнению данных упражнений, а так же активизации их внимания педагог может объединить подобные упражнения единым игровым сюжетом. Так, например, рассказ о « путешествии к бабушке» может быть основой для игрового тренинга на развитие дыхания и голоса.

«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». Но мы их не боимся и пьем вкусный чай: «фуп!» (вдыхаем воздух). 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». Вдруг мы услышали вой волков: «у-у-у-у». И решили пойти скорее домой. Дома бабушка велела нам идти спать. А чтобы мы быстрее уснули, бабушка спела нам колыбельную:»А-а-а-а-а».

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Дыхательную гимнастику дети могут использовать не только в детском саду в течении всего дня, но и дома с родителями. Приведенные ниже упражнения научат вас и вашего ребенка дыхательной самозащите.

«Большой и маленький».

Стоя прямо. На выдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнести «ух», спрятать голову за коленями – показывая какой он маленький.

«ЛЕТЯТ ГУСИ».

Медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у». Повторите с ребенком 8-10 раз.

«АИСТ».

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш». Повторить 6-7 раз.

«ДРОВОСЕК».

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На выдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя руками « прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторить 6-8 раз.

«МЕЛЬНИЦА».

Встаньте ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе «ж-р-р». Когда движения ускорятся, звуки становятся громче. Повторить 7-8 раз

«ЛЯГУШОНОК».

Расположите ноги вместе, Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись , «квакните». Повторить 3-4 раза.

« В ЛЕСУ».

Представьте себе, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите «ау». Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторить 5-6 раз.

Используя современные здоровьесберегающие технологии в игровой форме можно уберечь детей от межсезонных заболеваний. Надо помнить, что положительные результаты для оздоровлении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива детского сада и родителей.