

## Дыхательная гимнастика дома и в детском саду.

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, но без воздуха – всего несколько минут.

Приоритетность процесса дыхания для жизни, делает способность в совершенстве владеть этой 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, формировать привычку 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 здоровье 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, 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:

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 ладони 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).

### 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 вдохе 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 вдохе 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 здоровье сберегающие 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.

ПУСТЬ БУДУТ ЗДОРОВЫ НАШИ ДЕТИ!