

Задумывались ли вы над тем, как вы дышите? Часто ли вы прислушиваетесь к своему дыханию? И если мы взрослые люди не задумываемся над этим вопросом, то маленький человечек и вовсе не проявляет никакого интереса к своему дыханию. Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.

Основные правила при выполнении дыхательной гимнастики: вдох через нос, плечи не поднимать; выдох должен быть длительным и плавным.

Предлагаем выполнить дома с детьми следующие дыхательные упражнения.

Упражнение: Надуй шарик. Исходное положение: Ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух – ффф.

Упражнение: Трубоч. Исходное положение: Дети сидят, кисти рук сжаты в трубочку, вдохнуть и поднять кисти вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Упражнение: Задуй свечи. У бабушки день рождения, ей 100 лет. Надо помочь старушке задуть 100 свечей. Ребенок глубоко вдыхает и медленно выдувает воздух, представляя, что задувает свечи.

Упражнение: Жук. Исходное положение: Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Упражнение: Подуем на плечо. Исходное положение: Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох.

Упражнение Ныряльщики за жемчугом. Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Упражнение Прерывистое дыхание. Ребенок делает глубокий вдох и постепенно выпускает часть воздуха, затем задерживает дыхание и снова выпускает воздух.

Дыхательная гимнастика, проводимая при помощи пения, увлекает детей больше, чем просто упражнения. Правила исполнения в музыкальной гимнастике, точно такие же, как и при дыхательной гимнастике.

*Банченко Ю.С., музыкальный руководитель*