***Дыхательная гимнастика***

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Особенно это важно для часто болеющих детей и имеющих различные речевые нарушения, потому что ослабленное дыхание не даёт ребёнку полностью проговаривать, пропевать музыкальные фразы – из-за частого вдоха.

***ЗАДАЧИ:***

* ***укреплять физиологическое дыхание детей (без речи);***
* ***формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох);***
* ***тренировать силу вдоха и выдоха;***
* ***развивать продолжительный выдох.***

Работу над дыханием можно использовать как самостоятельный вид деятельности.

На музыкальной деятельности используются дыхательные упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, тренируется согласованность дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие:

* ***положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении.***
* ***способствует восстановлению центральной нервной системы;***
* ***улучшает дренажную функцию бронхов;***
* ***восстанавливает нарушенное носовое дыхание,***
* ***исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.***

На музыкальных занятиях наряду с разработками Б. Толкачёва и К. Бутейко возможно использование несложных упражнений А. Стрельниковой.

Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра голоса, а в итоге для общего оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса.

Принцип гимнастики А. Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия.

При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённые правила:

* ***Вдох – громкий и короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая)***
* ***Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или рот (кому как удобно). О выдохе помнить запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха.***
* ***Каждое упражнение должно разучиваться детьми до автоматизма (около месяца)***

В дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой ***короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями:***

***Хватаем – нюхаем,***

***Кланяемся – нюхаем,***

***Поворачиваемся – нюхаем.***

***Комплекс дыхательной гимнастики***

***Упражнения основного комплекса.***

1. ***«Ладошки»***

***Ладушки-ладошки,***

***Звонкие хлопошки.***

***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 развёрнуты к зрителю.

На счёт раз – хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, воздух уходит самостоятельно. ***Активный вдох – пассивный выдох.*** На 4 счёта делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 5 секунд.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***«Погончики»***

***Вот погоны на рубашке,***

***Тёмный кожаный ремень.***

***Я теперь не просто мальчик –***

***Лётчик я военный!***

Исходное положение такое же, как и в предыдущемупражнении.

Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счёт «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, т.е. раскрытые ладошки рядом) – это вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса – выдох уходит пассивно.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***Насос («Накачиваем шины»)***

***По шоссе летят машины –***

***Все торопятся, гудят!***

***Мы накачиваем шины,***

***Дышим много раз подряд!***

Дети стоят, слегка ссутулившись. Голова без напряжения опущена вниз (смотреть себе под ноги). Руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счёт «Раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, лёгким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона).

Опускается вниз верхняя часть туловища, т.е. наклон осуществляется за счёт округлённой спины, ноги прямые.

«два» - выпрямились, но не полностью, т.е. спина не ровная и прямая, а как бы ссутулившись – выдох ушёл пассивно.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***«Кошка» (приседание с поворотом).***

***Мягонько ступают ножки,***

***Язычком ест вместо ложки,***

***Ты погладь её немножко –***

***Сразу замурлычет … (кошка)***

Дети стоят ровно и прямо, ступни ног уже, чем плечи. Руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счёт «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения (кулачки резко сжимаются) – это вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идёт» обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».

На счёт «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательное движение слева – с шумным и коротким вдохом через нос.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***«Обними плечи» (вдох на сжатие грудной клетки – «Соедини локти!»)***

***Ах, какой хороший я!***

***Как же я люблю себя!***

***Крепко обнимаю,***

***Носиком вдыхаю!***

Дети стоят ровно и прямо, ступни ног уже, чем плечи. Руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука размещается чуть ниже.

На счёт «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – это вдох!

Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова сделать это упражнение 4 раза.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения. (это норма для ребёнка 3-6 лет)***

1. ***«Большой маятник» («игрушка-неваляшка»)***

***Наклонилась неваляшка, но упасть – не упадёт!***

***Даже если кот мой Яшка неваляшку в бок толкнёт.***

***В бок толкнёт игрушку он и в ответ услышит звон.***

***Интересно очень Яшке: что внутри у неваляшки!***

Дети стоят ровно и прямо, голова слегка опущена **(смотреть на ступни ног)**

Руки свободно висят перед собой кистями к коленям.

***Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».***

На счёт «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся к коленям – вдох! (как в упражнении «насос»).

Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, на счёт – «два» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя низко кланяться, кисти рук не должны доходить до колен.

Получается так: руки к коленям – вдох «с пола», руки к плечам – вдох «с потолка»

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***«Повороты головы» (Вправо – влево)***

***Ёжик по лесу гулял и цветочки собрал.***

***Справа – белая ромашка, слева – розовая кашка.***

***Как цветочки пахнут сладко! Их понюхают ребятки!***

Дети стоят ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой.

На счёт «раз» поворачиваем голову вправо – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счёт «два» слегка поворачиваем голову влево – вдох! Шею не напрягать!!! Болевых ощущений не должно быть!

Это упражнение выполняется очень аккуратно, только под руководством педиатра. Можно делать сидя!

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***«Ушки» («Китайский болванчик»)***

Дети стоят ровно и прямо, смотрят прямо перед собой, руки висят вдоль туловища, ноги, чуть уже, чем на ширине плеч.

На счёт «раз» слегка наклонить голову к правому плечу – вдох! Затем, не останавливая голову посередине, на счёт «два» слегка наклонить голову к левому плечу – тоже вдох! О выдохе не думать! Он уходит между наклонами – вдохами. Плечи не поднимать! Упражнение можно выполнять сидя!

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***«Маятник головой» (Малый маятник)***

***Тик-так, тик-так, стучат часы и маятник качается!***

***У наших добрых малышей день новый начинается!***

Дети стоят ровно и прямо, смотрят прямо перед собой, руки висят вдоль туловища, ноги, чуть уже, чем на ширине плеч.

На счёт «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох!

И сразу же без остановки (не возвращая голову в и.п.) на счёт «два» откинуть её вверх (посмотреть в потолок) – тоже вдох!

Выдох уходит после каждого вдоха. Следить, чтобы шея была абсолютно свободная, без напряжения.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

***10-11. «Перекаты» (сначала с правой, затем с левой ноги)***

***Мы умеем танцевать, носом правильно вдыхать.***

***А теперь учиться будем перекаты выполнять!***

Дети стоят ровно и прямо. Выставляют правую ногу, левая - сзади на расстоянии одного небольшого шага. Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища.

Из исходного положения перенести тяжесть тела на переднюю ногу. На счёт «раз» делаем «пружинку». После этого передняя нога, в той же позе тела выпрямляется в колене – выдох уходит пассивно! Плавно, не останавливаясь, переносим тяжесть тела на заднюю ногу.

На счёт «два» делаем «пружинку». Одновременно передняя нога, не сгибаясь, привстаёт на носочек (на неё не опираться) – вдох!

Сразу же после приседания задняя нога выпрямляется. Выдох пассивен. И сразу же переносим тяжесть тела на выпрямленную переднюю ногу.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения, не меняя положения ног.***

***Затем повторяется с другим положением ног.***

***12. «Шаги» (Рок-н-ролл)***

***Праздник в детский сад пришёл – все танцуют «Рок-н-ролл»!***

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

На счёт «раз» подняли согнутую в колене правую ногу, носок ступни «смотрит» в пол, на левой ноге слегка присели – вдох! Опустили правую ногу на пол, левая нога в этот момент тоже выпрямилась в колене – выдох. Тоже с левой ноги.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

***Упражнения вспомогательного комплекса***

***«Носочки-пяточки»***

1. ***«Носочки»***

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счёт «раз» поднимаем носочки ног, упираясь пятками в пол, - вдох!

Возвращаем ноги в исходное положение – выдох!

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***«Пяточки»***

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счёт «раз» на вдохе поднимаем пятки, не отрывая носки от пола.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

1. ***«Носочки-пяточки»***

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

Поочерёдно поднимаем то носочки, то пяточки.

***Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.***

Рекомендуется детям с плоскостопием.

1. ***«Обезьянка»***

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счёт «раз» с силой сжимаемкисти рук в кулачки, одновременно поджимая пальцы ног – вдох! Расслабление и выпрямление – выдох

***Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.***