МАДОУ детский сад комбинированного вида №29

Консультация для родителей

**«Дыхательная гимнастика**

**А. Н. Стрельниковой».**

Музыкальный руководитель

Ковалева Т.В.

2014г.

У

пражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить внимание на часто болеющих детей, имеющих различные речевые нарушения. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятий являются:

* Тренировать силу вдоха и выдоха.
* Развивать продолжительный вдох.
* Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).
* Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).

Работа над дыханием проводится перед пением песен, а может быть самостоятельным видом деятельности. Дыхательные упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, продолжительного речевого выдоха, тренировка согласованной работы дыхательной, головной и артикуляционной системы желательно проводить совместно с логопедом ДОУ и рекомендациям врача педиатра.

Особенностью работы над дыханием *является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки под контролем* педиатра. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку.

В качестве речевого материала на музыкальных занятиях используются сначала отдельные гласные звуки, затем слоги, слова и фразы. По мере выполнения упражнений по развитию речевого дыхания продолжительность речевого выдоха увеличивается.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже л е ч е б н о е в о з д е й с т в и е:

* Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
* Способствует восстановлению центральной нервной системы;
* Улучшает дренажную функцию легких;
* Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
* Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Н

а музыкальных занятиях с разработками Б.Толкачева и К. Бутейко хорошо использовать несложные упражнения А.Стрельниковой. Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а впоследствии и для оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

Принцип дыхательной гимнастики А.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 определенные правила:

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

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

***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 ниже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз» - сжимаем кулачки, одновременно шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаем, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох – пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

1. **«Кошка».**

Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки,

Ты погладь ее немножко –

Сразу замурлычет….(кошка).

Г. Цуканова

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

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз, а кисти сжимаются в кулачки – выдох.

Сразу после этого ноги распрямляются, кулачки разжимаются, верхняя половина тела поворачивается обратно – прямо. Выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».

На счет «два» - тоже самое, но влево.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

***Упражнения вспомогательного комплекса.***

1. **«Носочки».**

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счет «раз» поднимаем носочки ног, упираясь пятками в пол, -вдох! Возвращаем ноги в исходное положение – выдох!

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

1. **«Пяточки».**

Исходное положение – то же.

На счет «раз» на вдохе поднимаем пятки, не отрывая носочки от пола.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

1. **«Носочки-пяточки».**

Исходное положение не меняется.

Поочередно поднимаем то носочки, то пяточки.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения. Рекомендуется детям с плоскостопием.

1. **«Обезьянка».**

Исходное положение.

1 –й вариант: сидя на стуле.

2-й вариант – лежа на спине.

На счет «раз» - сжимаем кисти рук в кулаки, одновременно поджимая пальцы ног, - вдох! Пассивный выдох и расслабление.

Норма: 12 раз по 8 вдохов – выдохов.

1. **«Рок – н- ролл на четвереньках».**

Дети стоят на четвереньках, опираясь на колени и согнутые в локтях руки. Голова опущена. На счет «раз» коленом правой ноги достать локоть левой руки – вдох!. Вернуться в и.п. – выдох.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

***Дыхательное упражнение «Ветерок» на развитие длительного выдоха.***

В центре зала стоит макет березки с прикрепленными на ниточках легкими желтыми листочками. Дети подходят к дереву и дуют на листочки, старясь вдыхать носом, шумно выдыхать на листочки ртом с вытянутыми в трубочку губами.