**Консультация «Использование дыхательных упражнений в работе с дошкольниками».**

Дыхание является одним из основных факторов голосообразования. Игры и упражнения, развивающие дыхание, способствует освобождению мышц речевого аппарата, формирующих чёткую дикцию и подвижность голоса, а также способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, осуществляют массаж внутренних органов, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему. На занятиях с детьми дошкольного возраста допустимо использовать не более двух упражнений на развитие дыхания, так как чрезмерное увлечение дыхательными упражнениями может привести к гипервентиляции лёгких. И вместо пользы мы получим обратный результат – ребёнку может стать плохо.

В повседневной жизни дыхание осуществляется непроизвольно и для детей характерно верхнереберное (ключичное) дыхание. При таком дыхании дети обычно поднимают плечи вверх, что ведёт к напряжению мышц шеи. Поэтому, прежде всего детей необходимо научить делать бесшумный вдох через нос, не поднимая плечи, и плавный, ровный, без напряжения и толчков, выдох. Такой вид дыхания называется нижнерёберно-диафрагмальное (грудобрюшное), при котором на вдохе верхний отдел грудной клетки остаётся спокойным, нижние рёбра раздвигаются, диафрагма опускается, живот немного выдаётся вперёд. Выдох производится через нос или рот, бесшумно.

Овладеть навыком правильного дыхания помогают упражнения, которые подразделяются на дыхательные упражнения без звука, звуковые дыхательные упражнения, дыхательные упражнения под музыку.

Картотека дыхательных упражнений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Дирижёр».**  (для увеличения продолжительности задержки дыхания и выдоха).  Дети стоят, руки опущены вниз. Педагог – дирижёр поднимает руки вверх и считает до трёх, дети делают вдох. Дирижёр считает до трёх и держит руки вверху, дети задерживают дыхание. При медленном опускании рук дирижёра дети выдыхают воздух на счёт 6. | **Упражнение «Быстро - медленно»** (для приобретения навыков спокойного и энергичного вдоха).  Если педагог поднимает руку вверх медленно, вдох должен быть плавным, если быстро – коротким, энергичным. Задержка дыхания в обоих случаях непродолжительная, а выдох спокойный, длительный. Можно на выдохе произносить согласные «с», «ш», «ф». |
| **Упражнение «Мороз».**  (для равномерного выдоха).  Дети складывают ладони лодочкой и выдыхают в них воздух из открытого рта так, как это делают на морозе, стараясь согреть дыханием руки. Выдох должен быть бесшумным, но равномерным и интенсивным, чтобы руки почувствовали тепло дыхания. | **«Попеременное дыхание».**  Дети прижимают указательным пальцем правой руки правую ноздрю и делают вдох через левую на счёт 4, затем закрывают указательным пальцем левой руки левую ноздрю и выдыхают через правую на счёт 4. Это упражнение хорошо для активизации внимания. Если дети возбуждены, оно помогает быстро снять напряжение и подготовиться к дальнейшей работе. |
| **«Собачки».**  Предложить детям положить руки на живот и почувствовать, как он движется, когда они резко и коротко произносят: «Ав-ав!» Затем нужно попытаться произнести продолжительно «А-а-а-ав» с тем же движением передней мышцы живота. | **«Муха».**  Стоя. Ноги на ширине плеч. Глаза закрыты. После глубокого вдоха негромко произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из лёгкий. Повторить 4 раза. |
| **«Комар».**  Стоя, расслабив всё тело и положив ладонь одной руки на шею спереди. Вдохнуть. На выдохе произнести негромко и предельно долго звук «з». Повторить 4 раза. | **«Жук».**  Стоя, расслабив все мышцы и закрыв глаза. Ладонь положить на грудь. Вдохнуть. На выдохе произнести долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза. |
| **«Едем в гости»** (Картушиной).  Едем в гости.  Едем в гости к бабушке.  Мы едем в гости к бабушке.  Мы все вместе едем в гости к бабушке.  Мы все вместе едем в гости к бабушке Загадушке.  Мы все вместе едем в гости на тележке к бабушке Загадушке.  Мы все вместе едем в гости на лошадке, на тележке к бабушке Загадушке.  Проговаривание предложений, различных по продолжительности, помогает увеличить объём дыхания. Дети повторяют предложение за педагогом на одном дыхании, стараясь передать интонацию речи. В середине предложения брать дыхание нельзя. | **«Произнесение на одном дыхании скороговорок».**  Дети говорят:  «Как на горке, на пригорке жили тридцать три Егорки».  Делают вдох и начинают считать на одном дыхании: раз Егорка, два Егорка, три Егорка….  Чем больше Егорок ребёнок сможет назвать, тем больше у него объём лёгких.  «Лежит ёжик у ёлки,  Сосчитай ежа иголки:  Раз иголка, два иголка….»  «На пороге вытри ноги,  Вытри ноги на пороге:  вытри - раз, вытри – два….»  «Грелся Максим,  Бегая вокруг осин:  Раз осина, два осина….» |
| **«Звуковая релаксация» (**для расслабления дыхательных мышц организма).  Лёжа на спине с закрытыми глазами. Тихо произносить звук «ф», пытаясь тянуть как можно дольше. Затем так же произносить звуки «х-ц-ч-ш-щ-с». Каждый звук повторить 2 раза. | **Упражнение "Повороты головы"** (вправо - влево)  И.п.:- станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения на три вида выдыхания.**  Цель: разогреть мышцы дыхательного аппарата.  1-й вид обслуживает спокойную, плавно звучащую речь.  Свистит ветер - ССССССС…..  Шумят деревья - ШШШШШШ….  Летит пчела - ЖЖЖЖЖЖЖ…  Комар звенит - ЗЗЗЗЗЗЗЗЗ…..  2-й вид обслуживает волевую, но сдержанную речь.  Работает насос - СССС! СССС!  Метёт метель – ШШШ! ШШШ!  Сверлит дрель – ЗЗЗЗ! ЗЗЗЗ! ЗЗЗЗ!  3-й вид обслуживает эмоциональную речь в быстром темпе.  Кошка сердится – Ф! Ф! Ф! Ф!  Пилит пила – С! С! С! С!  Заводится мотор – Р! Р! Р! Р!  Дети могут сами придумывать подобные упражнения и соединять все три вида выдыхания в одном упражнении. | **«Мыльные пузыри»**  Цель: развивать правильное речевое дыхание.  Ход игры: дети распределяются на две команды. Первая с помощью соломинок на ровном выдохе выдувает «мыльные пузыри». Надо стараться, чтобы они лопались не сразу, а становились как можно больше и, отрываясь от соломинки, улетали. Дети второй группы следят за их действиями и читают стихотворение Э.Фарджан  «Мыльные пузыри»:  Осторожно – пузыри!  - Ой, какие! – Ой, смотри!  – Раздуваются! – Блестят!  – Отрываются! – Летят!  – Мой – со сливу! – Мой – с орех!  – Мой – не лопнул дольше всех. |
| **Упражнение «Пульверизатор»** (тренирует дыхание, обслуживающее эмоциональную, быструю речь).  Дети сжимают в руке воображаемый распылитель, и одновременно произносят звук «Ф»: Ф!Ф!Ф! | **Упражнение «Насос»** (тренирует не только активный выдох, обслуживающий волевую речь, активную атаку звука при пении, но и трудно произносимый шипящий и свистящий звук).  Дети накачивают воображаемую шину с одновременным произношением звуков Ш!Ш!Ш! или С!С!С! |
| **Упражнение «Боксёр».**  Выполняется в позе боксёра. Исходное положение – стоя, ноги вместе. Дети активно и с силой совершают движения рук вперёд, одновременно пропевая звук «Ж-Ж-Ж». | **Упражнение «Кошечка».**  Представляет собой приседание детей с поворотом вправо и влево. Руки приподняты до уровня пояса. При повороте следует сделать короткий шумный вдох, а кистями рук – лёгкое сбрасывающее движение. Поочерёдно – вдох справа,  вдох слева. Вдох выполняется без остановки четыре раза. Затем следует отдых несколько секунд и опять – четыре вдоха в темпоритме умеренных песен и плясок, фразы которых идут на счёт 4,8,16. |
| **Упражнение «Ушки».**  Дети покачивают головой, будто кому-то говорят: «Ай-ай, как не стыдно!» Правое ухо идёт к правому плечу – вдох, левое к левому – вдох. Тело не поворачивается. Плечи неподвижны. Вдохи следует делать стоя, сериями по четыре. | **Упражнение «Ладошки".**  Исходное положение  (и.п.): встать прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмич-ных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секун-ды - пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. |
| **Упражнение "Погончики".**  И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов-дви-жений.  Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.  Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа. | **Упражнение "Насос".**  И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и  одновременно шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.  Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.  Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя. |
| **Упражнение "Кошка"** (приседание с поворотом)  И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох.  Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. | **Упражнение "Обними плечи"** (вдох на сжатии грудной клетки)  И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест- накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).  Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. |
| **Упражнение "Большой маятник"** ("Насос" + "Обними плечи")  И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!  Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.  Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя. | **Упражнение "Ушки"** ("Аи-аи")  И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает "китайского болванчика"). Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).  Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений |
| **"Маятник головой"** ("Маленький маятник") (вниз-вверх)  И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз-вверх, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нор).  Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений. | **Упражнение "Перекаты».**  А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.  1) приседание и вдох делаются строго одновременно;  2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем;  3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.  Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.  Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.  Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя. |

**Упражнение "Шаги".**

А. "Передний шаг" (рок-н-ролл). И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.).

Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене,

легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-ролл. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

"Передний шаг" высоко колени не поднимать!

Б. "Задний шаг". И.п. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой ноге делайте легкое танцевальное приседание.

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Воздушный шарик»** Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер. Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки  ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох —  ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз. | **Упражнение «Окно и дверь»** Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться. Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами. |
| **Упражнение «Веселый петушок»** Исходное положение. Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Выполнение. Поднимаем руки вверх, а затем хлопаем ими по бедрам. На выдохе произносить: «Ку-ка-ре-ку». Выполняем 5-6 раз. | **Упражнение «Обдуваем плечи»** Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку.  Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох»,  голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох»,  голову поднимаем наверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз. |
| **Упражнение «Потягушечки»** Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х…» Выполняем 4-5 раз. | **Упражнение «Горнист»** Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз. |
| **Упражнение «Дерево на ветру»** Исходное положение. Сидя на коленях или на пятках. Выполнение. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем ,туловище при этом немного наклоняется. | **Упражнение «Бегемотики»** Исходное положение. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Выполнение. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся. |

**Литература:**

1. Горохова Л.С. Вокально – артикуляционные упражнения в детском саду: Учебно0методическое пособие. – Архангельск: Архангельский педагогический колледж, 2010.
2. Картушина М.Ю. Методические рекомендации/Вокально-хоровая работа в детском саду – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.
3. Покровский Б. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА». ООО «АСС-центр», 2006.
4. Чурилова Э.Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003.