**Методические рекомендации по использованию «Звуковой дыхательной гимнастики» (**из опыта работы**)**

Здоровьесберегающие технологии позволяют использовать систему методов и приемов, позволяющих работать в здоровьесберегающем пространстве (зонирование группы – центр музыкального развития), создавать благоприятный психо-эмоциональный климат, решать задачи валеологического образования детей, а значит, сохранять здоровье ребенка на всех этапах его пребывания в ДОУ. В Рамках данной технологии обобщен опыт «Применение звуковой дыхательной гимнастики для сохранения и укрепления здоровья детей по программе «Здравствуй!» М.Л. Лазарева». Центральными разделами данной программы являются темы «Целебные звуки» и «Чудо – нос», которые - ставит своей целью научить ребенка использовать звуки для своего развития и улучшения здоровья, способствовать улучшению функций внешнего дыхания, освоение различных способов дыхательной гимнастики, одним из которых является «Звуковое дыхание».

Звуковые дыхательные упражнения могут выполняться ежедневно во время утренней гимнастики, в течение дня, гимнастике пробуждения, на занятиях, как способ коррекции психического состояния детей. В летнее время лучше проводить на свежем воздухе во время прогулки. Наиболее интенсивно проводить в осенне-весенний период, когда идет подъем заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняется как в покое, так и ходьбе. Для эффективности упражнения должны выполняться не менее 3 минут. В процессе утренней гимнастики рекомендуется чередовать общеразвивающие упражнения с комплексами дыхательной и звуковой гимнастики в соотношении 1:1. Элементы дыхательной гимнастики можно проводить с детьми 4-х лет, так как в этом возрасте дети выполняют эти упражнения более осознанно, а с детьми младшей группы проводились упражнения игрового характера.

С целью систематического использования дыхательных упражнений и результативности можно вносить их в структуру физкультурного занятия с уменьшенной дозировкой, заменяя ими обычный комплекс общеразвивающих упражнений. При этом помнить о том, что дыхательные упражнения не могут заменить собой другие упражнения, а только дополняют их. В связи с этим можно чередовать общеразвивающие и дыхательные упражнения. Из восьми занятий в месяц – одно занятие можно полностью построить на использовании комплекса дыхательных упражнениях. В остальные занятия следует включать лишь различные варианты элементов дыхательной и звуковой гимнастики во вводной и заключительной частях, а также использовать специальные игры для профилактики заболевания дыхательной системы.

Данные методики желательно использовать в начале занятия по развитию речи, так как они способствуют восстановлению дыхания и подготавливают голосовой и дыхательный аппарат.

**«Целебные звуки»**

(Дыхательная вибрация)

Этот комплекс направлен на активизацию метаболических процессов и клеточного обмена за счет звуковой вибрации. Известно, что всего одна пятая часть произносимого человеком звука направлена во внешнее пространство, т.е. на других людей, остальная часть вибраций охватывает внутреннее пространство нашего тела, вызывая резонанс всех органов и систем собственного организма. Всё вступает во взаимодействие, когда человек кричит, говорит, поет: кости рук и ног, мышцы, кровь.

Голос взрослого человека может влиять на душевное состояние ребенка – врачуя или, наоборот, ухудшая состояние (поэтому очень важно, что и как мы говорим сам). *Взаимосвязь голос – психическое состояние является одним из сильнейших средств воздействия на любого человека, но особенно на детей.*

*Звуковая вибрация* позволяет улучшить микроциркуляцию в области альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

Правила выполнения упражнений:

* звуки произносятся на выдохе, максимально долго.
* продолжительность выдоха при занятии звуковой гимнастикой должна регулироваться самим ребёнком, чтобы не вызвать перенапряжения. *Выдох не должен приводить к кашлю!*

*Совет*: чтобы добиться правильного произношения звуков, можно предложить ребёнку «зевнуть» и при таком же расположении артикулярного аппарата делать звуковые упражнения. Для более глубокого ощущения вибрации звука ребёнок может периодически закрывать пальцами свой слуховой проход, прижимая к нему козенок уха, как к одной, так и с двух сторон.

*Если при произнесении звуков, особенно на групповых занятиях, у ребёнка появляются не приятные ощущения, следует прекратить звучание.*

**Звуковое дыхание** включает три серии упражнений:

-звуковая вибрация тканей

-звуковые диафрагмальные толчки

-звуковая релаксация.

Звуковой комплекс выполняется ежедневно. Релаксационная серия (шипящие) может выполняться перед сном, а также как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки. Звук «С» обладает наибольшим расслабляющим свойством.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

***Первая серия.*** *Звуковая вибрация тканей*

**Звук «Н».** Стимуляция микроциркуляции крови в области головы. Исходная позиция – стоя, ладонь на голове сверху, рот приоткрыт. Произносится звук «Н» 4 раза. (болят зубы)

**Звук «В».** Стимуляция микроциркуляции крови в области лица, гайморовых пазух (насморк).

И. п.– стоя, ноги в устойчивом положении, тело полностью расслаблено, глаза закрыты. После вдоха произносится звук «В» до полного выдоха, как можно дольше. Звук произносится не громко! Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, но преимущественно в области лица.

Губы необходимо расслабить. На расстоянии 5-10 см от губ держать ладонь для тактильного ощущения вибрации. Повторить 4 раза.

**Звук «З».** Стимуляция микроциркуляции крови в области головы и шеи (болит горло). И. п. – стоя, тело расслаблено. Ладонь одной руки – на шеи спереди. Делается вдох. Затем произносится звук «З», предельно долго, не громко. Повторить 4 раза.

**Упражнение «Комарик»:** дети кладут кисти рук на плечи, делая «крылышки», произносят «З» и машут «крылышками», потом двигаются по залу, то усиливая, то ослабляя звук.

**Звук «Ж».** Стимуляция микроциркуляции крови в области грудной клетки (кашель). Эффективно при наличии мокроты в бронхолегочном аппарате. И. п. – стоя, тело расслаблено,ладони на груди. Повторить звук «Ж» 4 раза. **Упражнение «Жук»:** ладонями мягко надавливают на грудную клетку, полусогнутые руки имитируют большие крылья – «летает жук».

**Звук «М».** Улучшение микроциркуляции крови и обмена веществ в области грудной клетки, солнечного сплетения и диафрагмы (лучше усваивается пища).

И.п.– стоя, ладонь на области солнечного сплетения. Произносится звук «М» 4 раза.

**Звук «Р».** Крупная вибрация тканей организма. Улучшение кровотока в организме, стимуляция различных обменных процессов, улучшение отхождения мокроты (снимаем усталость). Сначала упражнение выполняется с максимальным расслаблением тела. И.п.– стоя. Ребёнок начинает трясти разными частями тела, как старый трактор. Повторить 2-3 раза. Затем добавляется звук «Р», до полного выдоха, сначала шепотом, затем тихо голосом. Далее упражнение выполняется с максимальным напряжением. Ребёнок напрягает мышцы шеи, рук, спины, брюшного пресса. Должна появиться мелкая дрожь.

*При нарушениях сердечного ритма, застойных явлениях в печени звук «Р» с напряжением мышц следует исключить.*

***Вторая серия***. *Звуковые диафрагмальные толчки*

**Звуки «П», «Б».** Стимуляция деятельности диафрагмы, улучшение дикции за счет тренировки губных мышц. И.п.– стоя, ладони на животе, губы упругие (как резиновые). Живот на звуке выпячивается. Ребёнок ладонями контролирует толчки. Повторить 4 – 10 раз.

**Звук «Т».** Стимуляция деятельности диафрагмы, улучшение дикции за счет тренировки мышц кончика языка. **Успокаивает кашель!**

И.п.– стоя, ладони на животе, губы упругие (как резиновые). Живот на звуке выпячивается. Ребёнок ладонями контролирует толчки.На выдохе кончик языка с силой ударяет по передним зубам, произносится звук «Т» (как стреляют). При каждом звуке живот резко выпячивается. Повторить 4 – 10 раз.

**«Ха – ха».** Стимуляция диафрагмы. Тренировка голосовых связок (делает голос мелодичным).

И.п.– та же. Приподнять кверху уголки рта. Обнажив верхние зубы, сделать «зевок», выдвинув вперед нижнюю челюсть. Расставить ноги и выпятить живот, приложить к нему снизу свои ладони, смеяться всем телом. После вдоха – предельно резкий выдох «ха» с выпячиванием живота (как людоед смеется). Повторить 4 – 6 раз.

*При явлении ларингита произносятся только глухие согласные, чтобы не травмировать связочный аппарат («Т», «К»). По этой же причине все звуки необходимо произносить тихо.*

***Третья серия.*** *Звуковая релаксация (шипящие и свистящие звуки-«****ф- х- ц- ч-ш- щ-с»* -** расслабление дыхательных и других мышц организма.

Правила выполнения упражнений:

* И.п.– стоя или лёжа, глаза закрыты
* Звук произносится тихо, ровно, как можно дольше.

**Звук «С»** -как песок перекатывается волной. Повторить 6 раз.

**Звук «Ш»-** упражнение «Змея»

Рекомендации по выполнению:

* Релаксационные упражнения (шипящие) может выполняться перед сном;
* между любыми видами физической нагрузки, как звуковая пауза (звук «С» обладает наибольшим расслабляющим свойством).

Решать оздоровительные и образовательные задачи в ДОУ позволяет эффективныйметод - ***дыхательная музыкотерапия (ДМТ),*** предназначенный для детей 5-7 лет при болезнях органов дыхания. Метод может осуществляться и общей группе, особое внимание должно уделяться детям с дыхательной патологией.

*Из практики хорошо известно, что в процессе оздоровительной деятельности у детей часто пропадает интерес к занятиям. Вербальные комментарии, беседы, рассказы о правильном дыхании, о значении движения в жизни – все это не приносит желаемого результата. Данный метод позволяет воздействовать как на психоэмоциональную сферу, так и на весь организм ребенка, вызываю интерес к занятиям****.***

**ДМТ** учит приемам взаимодействия ребёнка со звуком, включает в себя несколько разделов, один из которых – ***звукотерапия -*** строится с учетом трех факторов воздействия музыки (звука) на организм человека: вибрационного, физиологического и психологического,

Длительность одного занятия, по вокальной звукотерапии, зависит от возраста детей, но она не должна превышать 15 – 20 минут, в связи с большой интенсивностью нагрузки на дыхательный и связочный аппарат.

• Младшая группа – 5 минут.

• Средняя группа – 10 минут.

• Старшая группа – 15 минут.

• Подготовительная группа – 20 минут.

Время занятий: утром (10.00 – 11.00) или после дневного сна (15.00 – 15.30). Вся программа освоения вокальной звукотерапии занимает 4 – 6 недель, в зависимости от возраста детей, с периодичностью занятий 2 – 3 раза в неделю. В дальнейшем поддерживающие занятия могут проводиться в рамках других оздоровительных занятий.

Серий дыхательных упражнений, из которых педагог самостоятельно строит пятиминутки здоровья.

-***Ритмика дыхания* -** учим дышать в определенном ритме.

- Упражнение **«Озвученное дыхание»-** производятся спокойные

вдохи и выдохи, сопровождаемые негромкими звуками.

-***Дыхательные вибрации***

***«*Орган» -** учим детей прислушиваться к своим ощущениям. Дети одновременно поют каждый свою ноту. Создается «Органное звучание». Педагог, выделяя громкость того или иного звука, изменяет вибрационные ощущения.

**«Тарахтелка» -** Пропевается нота, языком выполняется «тр-тр-тр-тр».

***Длительность выдоха (звукообразны) -*** упражнения тренируют длительность выдоха.

**«Лягушка» -** Дети громко квакают (короткий, отрывистый звук), резко выпячивая живот на выдохе («лягушка на животе»).

**«Змея» -** И.п. – лежа. Сначала дети шипят (длинный звук), усиливая и ослабляя звук, выполняя при этом извивающиеся движения на месте. Далее они начинают медленно двигаться по полу, воспроизводя угрожающее шипение.

**«Цыплёнок» -** Дети имитируют писк цыпленка: «пи-пи-пи».

**«Самолёт» -** Мелодия исполняется на одной ноте с соответствующими движениями в двух вариантах:

-Самолет поднимается с земли и улетает (громко – очень громко – очень тихо).

-Самолет появляется далеко в небе, приближается и улетает (очень тихо – очень громко – очень тихо)

***Силу дыхания мышц -*** упражнения тренируют дыхательные мышцы.

**«Ветер» -** Одна группа детей изображает завывание ветра, другая – имитируя волны, качающиеся деревья и т.д.

**«Кто громче» -** дети соревнуются, кто громче пропоёт ноту.

**«Тихий голос»** - в центре ребенок, у кого тихий голос. Все вместе произносят звук «а» сначала тихо, затем все громче и громче, и наконец, будем кричать. Потом по сигналу воспитателя все замолкают, а тот кто стоит в центре, продолжает кричать пока не кончиться дыхание.

***Серия «Дыхание в движении»***

**«Два барана» -** дети, воспроизводя блеяние барана, идут навстречу друг другу и, столкнувшись, пытаются идти дальше стараясь заставить соперника отступать.

**«Жуки» -** Дети «жужжат», «летая» по зал

***Вибрационные упражнения***

*Задача:* Знакомство ребенка с явлением звуковой вибрации в различных её проявлениях и поиск вместе с ним его индивидуальной примарной вибрации – вибрации, которая по ощущениям кажется ребенку наиболее приятной.

**«Звуковое знакомство».** Дети стоят с закрытыми глазами и разговаривают, поют, произносят любые звуки. Предлагается выбрать друг для друга тот голос, который показался наиболее приятным.

**«Звуковые эффекты»**. И.п. – стоя. Рот закрыт. Ребенок произносит звук, добиваясь при этом различных звуковых эффектов: на одном выдохе – усиление звука, затем ослабление; резкие , отрывистые звуки (на вдохе, затем на выдохе); звуковые волны (плавный подъём звука и спуск); горизонтальное движение языка при произнесении звука (рот полуоткрыт); произнесение звука сквозь не плотно сжатые вытянутые губы. Каждый звук произносится не менее 2 раз.

Примечание. Рекомендуется просить детей придумывать звуковые эффекты, играя со звуком.

***Физиологические упражнения***

Задача: Направление вибрационной звуковой волны в различные участки тела с помощью движений.

*Первая серия*. «Звуковые фигуры и позы»-дети с закрытым ртом произносят звук, приэтом выполняют разнообразные фигуры.

1.Индивидуальные упражнения.

**Столб** - ноги вместе, руки прижаты к телу.

**Крест** - ноги вместе, руки в стороны.

**Домик** - ребенок наклоняется вперед с прямыми ногами и, опираясь на ноги и руки, принимает позу буквы «П».

**Колобок -** Ребенок приседает, обхватывает руками колени и прижимает к ним голову. При наличии матов это упражнение можно проводить в движении. Дети «катятся» в разные стороны, одновременно произнося звук с закрытым ртом.

**Буквы алфавита** - каждый ребенок изображает своим телом любую букву алфавита. Во время принятия различных поз он должен стараться почувствовать распространение вибрационной волны по всему телу. Звуки произносятся максимально долго.

2. Групповые упражнения

**Живые буквы -** Дети, изображая телом буквы, выстраивают из них различные слова и затем хором озвучивают их.

**Круг -** дети образуют круг, один ребенок становится в центре и

закрывает глаза. Участники, стоящие по кругу, начинают с закрытым ртом издавать звуки. Постепенно круг сужается: дети подходят ближе к стоящему в центре. Затем круг расширяется. Это повторяется несколько раз. После чего дети начинают водить хоровод, все быстрее и быстрее, затем постепенно

**Спиной к спине -** дети становятся парами спиной друг к другу и начинают с закрытым ртом произносить звук, стараясь почувствовать вибрацию партнёра.

*При групповом выполнении звуковых упражнений вибрационные и психологические эффекты усиливаются.*

Вторая серия. Вибрационная графика

**Хаос -** дети хаотично ходят по залу с закрытыми глазами и произносят звуки. Нужно суметь пройти, никого не задев и попытаться найти среди окружающих звуков для себя наиболее приятный.

**Геометрические фигуры -** Дети выстраиваются в различные геометрические фигуры и начинают «звучать». Это может быть квадрат, круг, треугольник и др.

**Куча – мала -** Ребенок ложится на спину. Ему на живот головой (лицом к верху) ложится другой. Тому, в свою очередь, на живот ложится третий и т.д. Первый ребенок начинает смеяться. Смех распространяется по всей цепочке.

Третья серия. Озвученные движения

И.п. – стоя. Упражнения выполняются с закрытым ртом, сначала голосом, затем с добавлением соответствующих движений.

**Расслабление -** При произнесении звука тело предельно расслабляется, «растекается».

**Напряжение -** При произнесении звука тело предельно напрягается.

**Удары -** При произнесении отрывистых звуков производится резкий удар рукой по мягкому предмету или ногой по полу.

**Маятник -** совершаются движения все телом вперед – назад, в стороны.

**Качели -** ребенок приседает и поднимается со звуком; можно выполнять это упражнение в паре: дети держатся за руки, один ребенок приседает, другой поднимается.

**Мельница -** руки разводятся в стороны, ребенок делает разворот то в одну, то в другую сторону, скорость движения постепенно увеличивается. Вариантом «Мельницы» является наклон туловища вперед с прямой спиной; когда скорость движения становится очень большой, руки сгибаются в локтях и прижимаются к груди.

**Вращение руками -** ребенок со звуком начинает вращение руками вперед, потом назад – одной, затем другой рукой.

**Вибрация тела -** при произнесении звука производится «разбалтывание» всех частей тела.

**Мячик -** одновременно со звуком выполняются прыжки на двух, затем на одной ноге.

**Прыжки -** совершаются вперед – назад, затем в стороны – на двух, одной ноге.

**Лодочка -** ребенок ложится на живот и на длинном звуке раскачивается, вытянув руки вперед, как лодочка.

***Психологические упражнения***

*Задача:* достижение ребенком с помощью звука определенного психоэмоционального состояния.

**Озвученные эмоции -** дети передают через звук свои эмоции: нежный звук (рот закрыт; ребенок пытается придать звуку нежную окраску); грубый звук (звуку придается грубая окраска); безразличный звук; недовольство – «хм»; удивление – «ой»; страх – «ах»; дух перевести – «фу».

**Звуковые подражания**(имитация). Дети подражают звукам окружающего мира: животным и птица, машинам и т.д.

*После обработки различных звуков дети воспроизводят их вместе с движениями, соответствующими образу. В дальнейшем могут быть составлены целые звуковые симфонии. Например, композиция «Утро»: щебетание птиц, зазвонил будильник, не довольный голос ребенка, резкий удар по будильнику, будильник замолчал, вновь зазвонил, звуки на кухне, хлопанье дверей, бег по лестнице, звуки машин, пешеходов на улице и т.д. В составлении звуковых композиций принимают участие сами* дети.

**Звуковые игры и сказки.** Игра «Ау», «Эхо», и т.д. Дети изображают звуками голоса сказочных героев (например:Баба – Яга – улюлюканье).

**Дыхательно – звуковые ритмические импровизации -** ребенок произносит звук на каждый вздох, пытаясь сочинить различные ритмические и звуковые композиции.

Уважаемые педагоги! Для полноценного освоения и применения технологии «Звуковой дыхательной гимнастики» будет очень хорошо, если к вам на помощь придут родителей, поэтому советую вам проводить практикумы и консультаций для родителей «Вокально-речевая деятельность – путь к укреплению здоровья детей»; «Здоровье сберегающие технологии в семье – это здорово!» и др., тем самым формировать у родителей и детей знания, умения и стойкие привычки, связанные со здоровым образом жизни.