

«Пение - уникальная дыхательная гимнастика»

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.

Дети любят петь и охотно поют. **Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.**

При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Искусство пения – это и есть, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких.

Основные правила при выполнении дыхательной гимнастики: вдох через нос - плечи не поднимать; - выдох должен быть длительным и плавным. Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

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: «Задувай свечи»

У куклы день рождения. Надо помочь ей задуть свечи. Ребенок глубоко вдыхает и медленно выдувает воздух, представляя, что задувает свечи.

Дыхательное упражнение «Шум моря»

Слушаем (в записи) звуки моря, а затем - «дышим, как море». Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом – выдыхаем на звук «Ш» и опускаем руки.

Дыхательное упражнение «Одуванчик»

Вдох через нос – лёгкий, бесшумный, выдох – через рот, со звуком восхищения «ах!».

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 «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.

