**Методические рекомендации по проведению дыхательной гимнастики с детьми дошкольного возраста** **на музыкальных занятиях, как средство формирования певческих навыков»**

В наши дни врачи все чаще поднимают вопрос о необходимости дыхательной гимнастики для детей, в особенности для часто болеющих. Действенность дыхательных упражнений уже неоднократно доказана на практике. Упражнения на дыхание помогают детям разрабатывать легкие, оптимизируют их объем, восполняют содержание кислорода, регулируют его баланс с углекислым газом. Актуальность дыхательной гимнастики заключается еще и в том, что может она применяться для профилактики и лечения многих заболеваний дыхательной системы (что не маловажно для нашего климата), аллергии, устранения симптомов ряда системных недугов, а также при реабилитации после болезней. Неблагоприятная экологическая ситуация и непростые климатические условия города Санкт-Петербурга так же не способствуют укреплению здоровья. Вот почему в ДОУ так активно практикуется такая здоровьесберегающая технология, как дыхательная гимнастика. Методические рекомендации по выполнению дыхательных упражнений базируются на определенных условиях:

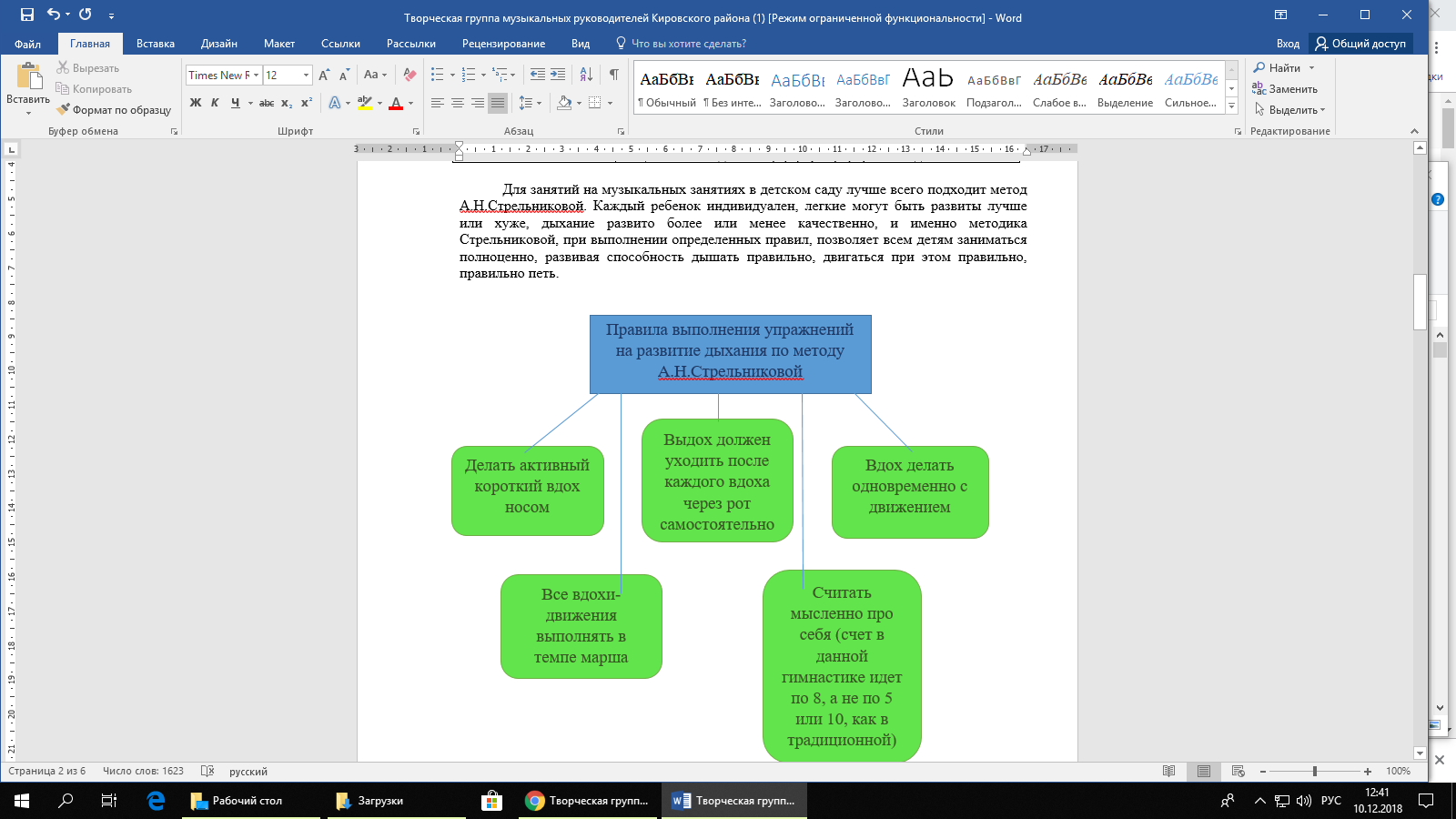
Основные условия методик проведения дыхательных упражнений

Итак, что же такое дыхательная гимнастика? Под дыхательной гимнастикой понимается комплекс особых упражнений, задействующих дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Наше дыхание состоит из двух этапов: вдох и выдох. Если дыхание систематически происходит неправильно, то в легких остается некоторое количество использованного воздуха, которое затрудняет поступление кислорода в легкие и в кровь, что может повлечь за собой ряд патологий. Детям дошкольного возраста рекомендуется выполнять гимнастику в игровой форме как дома вместе с родителями, так и в детском саду с педагогом.

Дыхательные упражнения, используемые в ДОУ, основаны на методах Б.С.Толкачёва, А.Н.Стрельниковой, поскольку они наилучшим образом подходят для занятия с дошкольниками. Каждая из методик подразумевает определенные принципы, следуя которым, можно добиться результата в работе с детьми:

|  |  |
| --- | --- |
| **Методика, используемая в ДОУ** | **Принципы методов, используемых с детьми дошкольного возраста** |
| Метод А.Н.Стрельниковой | Принцип дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой- короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающий широкий спектр позитивного воздействия. |
| Метод Б.С.Толкачева | Дыхательная гимнастика по методу Б.С.Толкачева чаще всего рекомендована часто болеющим детям. Подразумевается использование в каждодневной практике упражнения с озвученным выдохом: «р-р-р», п-ф-ф-ф» и так далее. |

Для занятий на музыкальных занятиях в детском саду лучше всего подходит метод А.Н.Стрельниковой. Каждый ребенок индивидуален, легкие могут быть развиты лучше или хуже, дыхание развито более или менее качественно, и именно методика Стрельниковой, при выполнении определенных правил, позволяет всем детям заниматься полноценно, развивая способность дышать правильно, двигаться при этом правильно, правильно петь.



**Особенности выполнения упражнений с детьми дошкольного возраста:**

\* Вдох - громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая).

\* Выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать 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.

Считается, что дыхательную гимнастику предпочтительнее проводить в образно – игровой форме, и с этой задачей педагоги успешно справляются на музыкальных занятиях в ДОУ. Нагрузка увеличивается постепенно, в зависимости от степени готовности участников группы, за счёт увеличения числа повторений и усложнения повторений.

Комплексы упражнений построены так, что их можно использовать в работе с детьми любого дошкольного возраста, однако начинать следует с небольшой дозировки и с наиболее простой формы выполнения, постепенно усложняя, увеличивая нагрузку. Дети младшего дошкольного возраста имеют недостаточно развитую дыхательную систему, так как она не до конца сформирована. В связи с этим, дыхательные упражнения мы выполняем в медленном и среднем темпе, выполняя всего 4-5 повторений. В старшем дошкольном возрасте эти упражнения выполняются уже в среднем темпе, и количество повторений можно увеличить до 6-8 раз. Таким образом, дыхательная гимнастика является необходимой технологией, обретающей все большую актуальность.

**Критерии успешного овладения дыхательной гимнастикой в рамках музыкальных занятия в ДОУ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила выполнения упражнений** | **Осуществление на музыкальных занятиях** |
| Нужно дышать с удовольствием | Дыхательные упражнения на музыкальном занятии выполняются в увлекательной обстановке, вызывая исключительно положительные эмоции, что имеет, безусловно, положительный эффект. |
| Необходимо концентрировать внимание на упражнении | Занятия проходят увлекательно, поэтому детям интересно заниматься, полностью погружаясь в процесс. |
| Дыхание должно мыть медленным для насыщения организма кислородом | На музыкальных занятиях музыкальные руководители стараются развить детям певческие навыки, что невозможно без правильного дыхания. Занятия построены так, что дети обучаются правильному дыханию. |
| Выполнение одного упражнения не должно длиться дольше, чем оно доставляет удовольствие | Музыкальный руководитель контролирует ход игры или упражнения так, чтобы они не надоели детям. Так качество выполнения сохраняется на нужном уровне. |
| Дышать надо носом | Музыкальные руководители прививают необходимые для пения навыки, попутно обучая правильному дыханию. |

Очень важно создание комфортного микроклимата, который способствует достижению положительного результата от дыхательной гимнастики. Важно все: интонационное разнообразие речи педагога, умение голосом передать характер различных персонажей, выразительность и разнообразие интонации, вариативность ситуаций и сюжетов. Все это помогает создать на занятии сказочную, неповторимую атмосферу. Очень важно создание комфортного микроклимата, который способствует достижению положительного результата от дыхательной гимнастики.

**Классификация дыхательных упражнений, методика проведения**

Мы устроены так, что под кон­тролем центральной нервной системы периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и постоянно взаимодействуют между собой. Нарушение работы одного органа непременно отражается на остальных. Так нарушением функции речевого дыхания считается:

\* подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;

\* слишком долгий, объемный вдох;

\* выраженная учащен­ность дыхания;

\* укороченность выдоха;

\* неумение делать неза­метный добор воздуха;

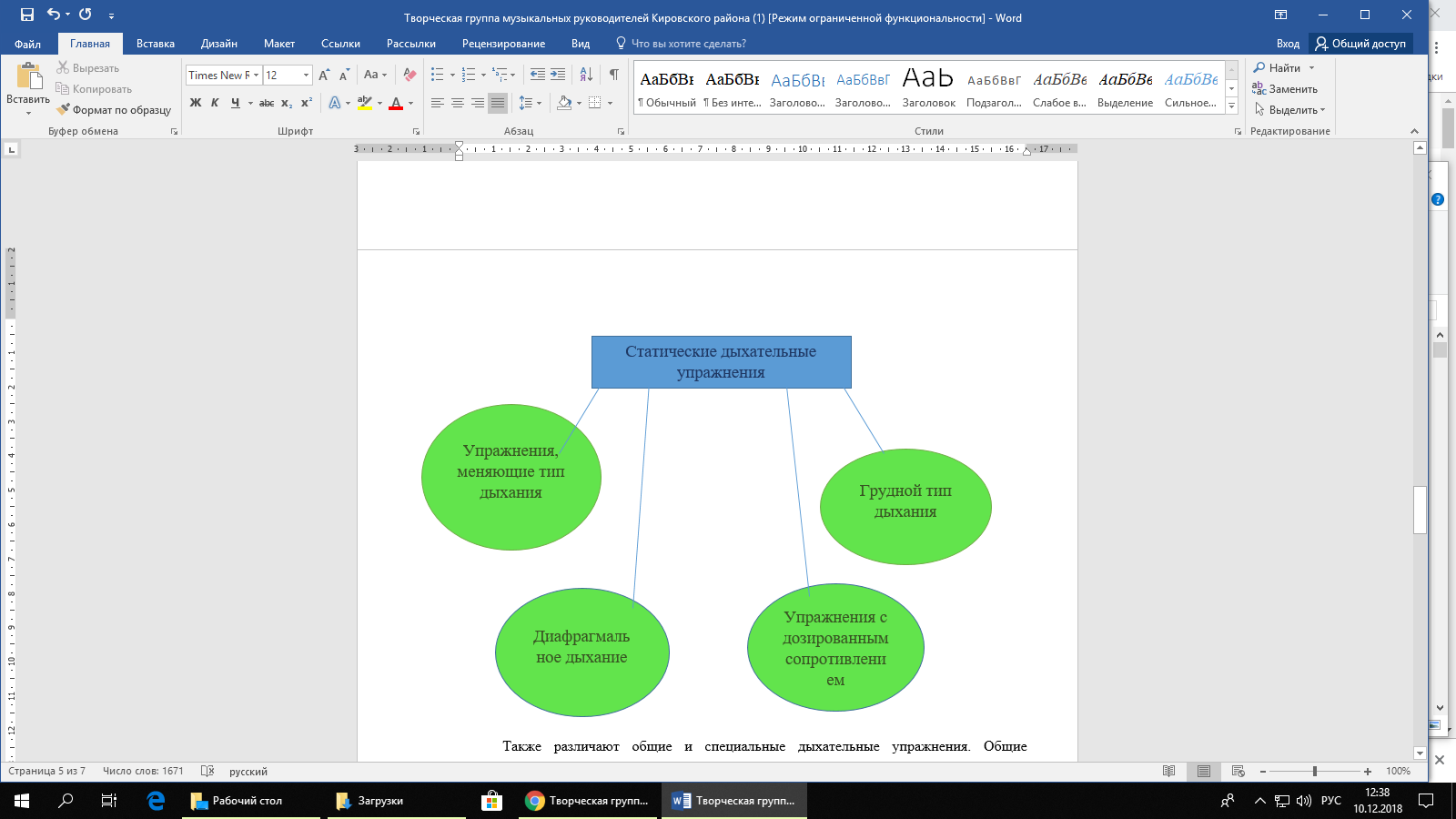
\* неправильная осанка.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих какие-либо речевые нарушения. Ослабленное дыхание не дает ребенку до конца проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни - приходится вдыхать воздух чаще.

Задача педагога- развитие этой функции для осознанного управлении всеми фазами процесса дыхания через тре­нировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательно­го центра. На музыкальных занятиях возможно применение следующих видов дыхательных упражнений:

|  |  |
| --- | --- |
| **Дыхательное упражнение** | **Суть и принципы упражнений** |
| Динамические дыхательные упражнения | Сочетаются с движениями рук, туловища, плечевого пояса. При применении дыхательных упражнений следует активизировать выдох. |
| Статические дыхательные упражнения | Осуществляются при участии диафрагмы, межреберных мышц брюшного пресса, не сочетаются с движениями туловища и конечностей. При статическом полном типе дыхания в процессе вдоха и выдоха участвуют все дыхательные мышцы (диафрагма, брюшной пресс, межреберные мышцы). |

Чуть подробнее следует остановиться на статических дыхательных упражнениях



Также различают общие и специальные дыхательные упражнения. Общие дыхательные упражнения улучшают вентиляцию легких и укрепляют основные дыхательные мышцы. Специальные дыхательные упражнения применяют при заболеваниях легких, при параличах дыхательной мускулатуры.

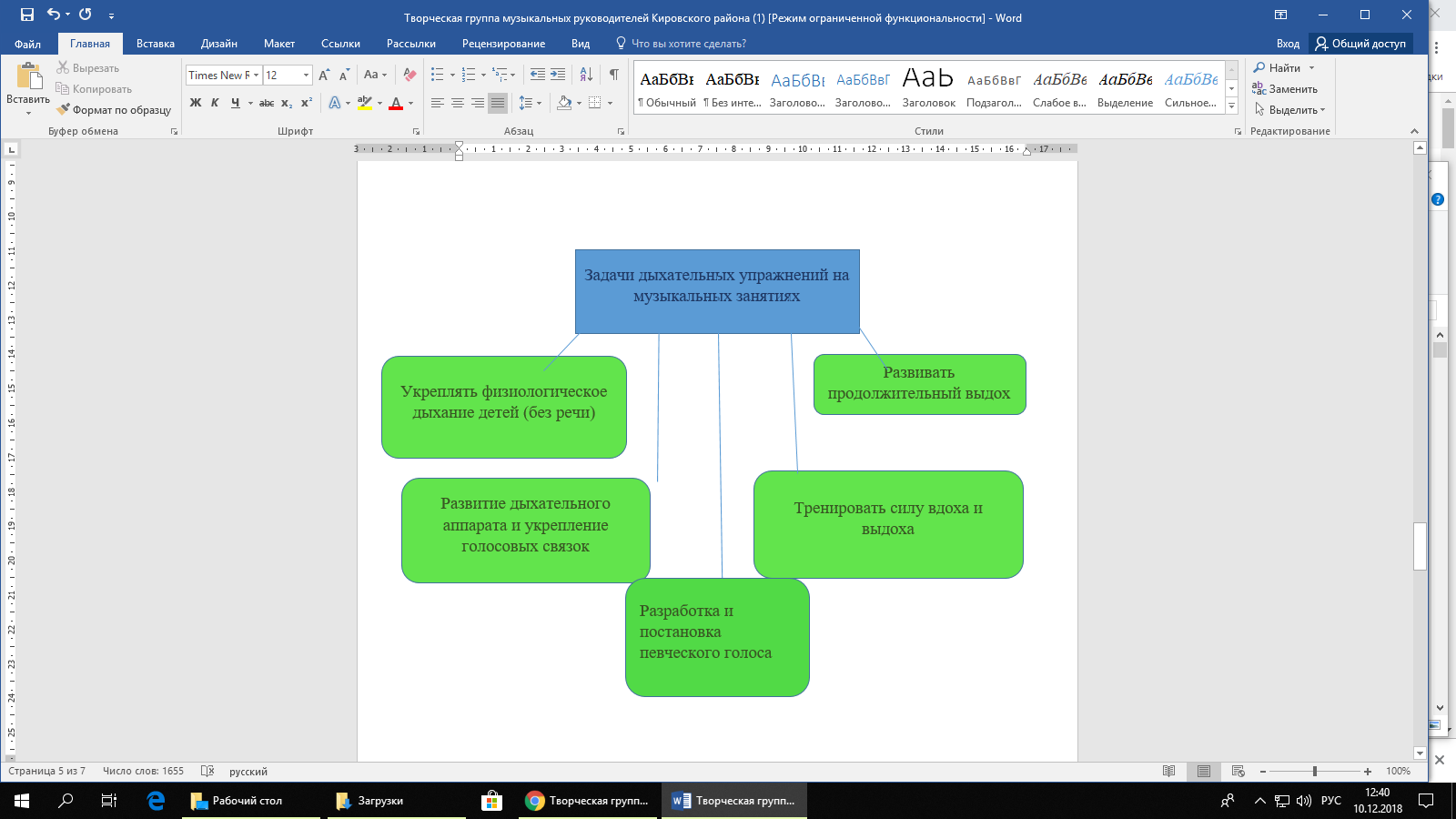
Видов дыхательной гимнастики существует множество, но они все работают по следующим принципам:

\* искусственное затруднение;

\* задержка дыхания;

\* замедление дыхания.

Очевидно, что польза дыхательной гимнастики строится на ослаблении дыхания. Поэтому мы выделяем основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях



Работа над дыханием предшествует пению песен, она может быть также самостоятельным видом деятельности.

На музыкальных занятиях используются дыхательные упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, продолжительного речевого выдоха, тренировка согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки. Часть упражнений выполняется под счет, часть - под музыку. При разучивании упражнения музыкальный руководитель вначале показывает его полностью, сопровождая показ пояснением, затем предлагает повторить упражнение вместе с ним, контролируя движение каждого ребенка и направляя движения рук, головы, туловища.

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

**Особенности проведения дыхательной гимнастики с дошкольниками**

Не секрет, что детки одного возраста могут развиваться по-разному, поэтому задача педагогов - максимально выразительно объяснить словами, понятно показать точную технику выполнения дыхательных упражнений, и работа строится в зависимости от его индивидуальных возможностей.

Дыхательная система детей несовершенна, и чем меньше ребенок, тем уже все дыхательные пути, а слизистая оболочка, их покрывающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, под любым негативным воздействием, даже попадание незначительного количества пыли может повлиять на качество дыхания отрицательно, так как при этом и без того узкие ходы становятся еще уже, и ребенку становится трудно дышать.

Чем меньше ребенок, тем меньше емкость его легких, потребность же в кислороде велика, поэтому дети часто и поверхностно дышат. Вот почему в комплекс любых упражнений в ДОУ, в том числе, музыкальных, необходимо включать дыхательную гимнастику.

Методика проведения занятий основывается на применении специальных дыхательных упражнений:

Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого мы достигаем с помощью произнесения гласных звуков («а-а-а», «у-у-у», «о-о-о»), шипящих согласных («ж» и «ш») и сочетаний звуков («ах», «ух», «фу»). Эти дыхательные упражнения рекомендовано проводить в игровой форме (шуршит трава, гудит самолет, стучат колеса поезда и т. д.).

**Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**

\* Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им, ведь в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

\* Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, если занятия проводятся натощак.

\* Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

\* Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

\* Занятия рекомендуется проводить в облегченной одежде, при температуре воздуха не выше 17-20 градусов.

\* Продолжительность занятий может составлять от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. В то же время, при проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют детей, возможно головокружение. Поэтому такие игры положено ограничивать по времени и обязательно чередовать с другими упражнениями.

\* Нагрузка постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

\* Дидактический материал, используемый для упражнений, должен быть легким, безопасным (тонкая цветная бумага, воздушный шар, вата и т.д.).

\* Пособие должно располагаться на уровне рта ребенка.

\* Полезно некоторые упражнения, особенно начального периода, проводить перед зеркалом, таким образом контролируя правильность исполнения упражнения.