

## **Консультация для воспитателей и музыкальных руководителей** **"Роль дыхательных упражнений на музыкальных занятиях"**

Подготовила: музыкальный руководитель  
высшей квалификационной категории  
Волчкова М.В.

**Дыхание** - важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. На дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т. д.

Процесс дыхания, осуществляемый дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: вдоха, паузы, выдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Дыхательная система детей несовершенна. Объем легких у ребенка маленький, а потребность в кислороде велика, поэтому он дышит часто, дыхание поверхностное. Чем ребенок младше, тем уже дыхательные пути, а слизистая оболочка их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся, даже под воздействием частиц пыли; при этом и без того узкие ходы делаются еще уже, и ребенку становится трудно дышать. Необходимо помещение, в котором находится ребенок, перед занятием проветривать. В чистом воздухе меньше микробов, а это снижает риск заболевания.

Исходя из этого, я на музыкальных занятиях особое внимание уделяю упражнениям на развитие дыхания.

### **Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:**

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

Работа над дыханием предваряет пение песен, может быть и самостоятельным видом деятельности. Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки. Часть упражнений выполняется под счет. Часть – под музыку. При разучивании упражнения педагог вначале показывает его полностью, сопровождая показ объяснением, затем предлагает повторить упражнение вместе с ним, контролируя движения каждого ребенка и направляя движения рук, головы, туловища.

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

**Дыхание** – один из факторов голосообразования. Певческое дыхание требует волевых усилий. Оно состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха.

Овладеть навыком певческого дыхания детям помогают упражнения, которые делятся на дыхательные упражнения без звука, звуковые дыхательные упражнения, упражнения под музыку. Эти упражнения способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему. Рекомендуется использовать не более двух упражнений на развитие дыхания.

## Упражнения для развития дыхания без звука

### **«Вдох и выдох»**

Дети или ребёнок кладут ладони на живот. Взрослый поднимает руки вверх и говорит: «Вдох!» Ребёнок делает энергичный вдох носом и задерживает дыхание. Руки должны почувствовать, как при вдохе напрягаются мышцы живота, а сам он немного выпячивается. На слово «выдох» ребёнок выдыхает воздух через чуть приоткрытые губы.

### **«Быстро - медленно»**

Если взрослый поднимает руку вверх медленно, вдох должен быть плавным; если быстро – коротким, энергичным. Задержка **дыхания** в обоих случаях непродолжительная, а выдох длительный, спокойный. Можно на выдохе произнести согласные «с», «ш», «ф».

### **«Мороз»**

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 и «отогрелись».

### **"Ладонки"**

Ладушки-ладонки,  
Звонкие хлопошки.  
Мы ладонки все сжимаем,  
Носом правильно **вдыхаем**.  
Как ладонки разжимаем,  
То свободно **выдыхаем**.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладонки развернуты к зрителю.

На счет «раз» - хватательные движения ладонками (сжимаем их в кулачки, одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладонки разжимаются, 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.

### **"Погончики"**

Вот погоны на рубашке,  
Темный кожаный ремень.  
Я теперь не просто мальчик –  
Летчик я военный!

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч да кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладонки рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса- выдох уходит пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

### **"Коробочка"**

И. п. стоя, слегка присесть, колени вместе, обхватить плечи руками крест-накрест.

1-2 – активный, короткий вдох носом, подняться на носки, руки развести вверх в стороны.

3-4 - резкий выдох ртом, губы сложить "в трубочку", занять и. п.

Повторить 3 раза.

## "Дровосек"

И. п. - стоя, ноги шире плеч, корпус наклонить вниз, руки внизу соединить, сплести пальцы "держать топор".

1-2-3-4- медленный вдох носом, руки и корпус поднимать вверх "поднимаем топор",  
5-6 - резкий выдох ртом и носом на слог "ха" - рубим дерево.

Повторять 3-4 раза.

## Упражнения для развития дыхания со звуком

### "Гласная девочка"( пособие)

Воспитатель показывает 2-3 гласных, музыкальный руководитель проигрывает музыкальный ход из 2-3 звуков. Дети делают вдох и пропевают. Затем, упражнение усложняется до 3-4,5 звуках.

### "Далеко-близко( пособие)

Детям предлагается изобразить длинный гудок паровоза на гласном"У", на заданном музыкальном звуке. Паровоз находится далеко- тихо, если близко -громко.

### «Котёнок и шар»

Надувала кошка шар,

А котёнок ей мешал.

Ф-ф-ф... Ребёнок делает выдох ртом, произнося «ф-ф.»

Подожёл и лапой – хлоп! Хлопают в ладоши.

Ну а шарик сразу – лоп! Приседают.

### «Две собаки»

Дети показывают, как, высунув язык, тяжело дышит большая собака, затем лают тонким звонким голосом, как маленькая собачка, резко и коротко произносят: «Ав-ав!»

### " Ёжик"

Сидя на коленях, наклонившись вперед. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Дети поворачивают голову, одновременно произносят звуки: «Пх-пх-пх...»

### Скороговорки

Произнесение на одном выдохе. Чем больше ребенок сможет назвать, сосчитать, тем лучше, потому что тем больше у него объем легких.

На дворе трава,

На траве дрова:

Раз дрова, два дрова, три дрова...

### **Проговаривание предложений, различных по продолжительности**

Едем в гости.

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.

Произнесение текста активным шепотом, способствует

активизации дыхательной мускулатуры, приучает к чувству опоры звука на дыхании.

Таким образом, упражнения на развитие певческого и физиологического дыхания, положительно влияют на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочные ткани, способствуют восстановлению центральной нервной системы, улучшают дренажную функцию бронхов, восстанавливает носовое дыхание.

