**«Роль дыхательной гимнастики, как метод оздоровления дошкольников»**

*консультация для родителей*

*музыкальный руководитель МБДОУ –*

*детский сад присмотра и оздоровления № 143»*

*Журкова Ольга Николаевна*

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить внимание на часто болеющих детей, имеющих различные речевые нарушения. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

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

Работа над дыханием проводится перед пением песен,  а может быть самостоятельным видом деятельности. Особенностью работы над дыханием является постепенное и индивидуальное увеличение нагрузки. Часть упражнений выполняется под счет, часть – под музыку.

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

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже ***лечебное  воздействие:***

* Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
* Способствует восстановлению центральной нервной системы;
* Способствует восстановлению центральной нервной системы;
* Улучшает дренажную функцию легких;
* Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
* Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

На  музыкальных занятиях хорошо использовать несложные упражнения А. Стрельниковой.  Принцип дыхательной гимнастики – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. При  выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила:

**Вдох** – громкий, короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая).  
**Выдох** – абсолютно пассивный, уходит через нос или рот, как кому удобно. О выдохе думать запрещено. Воздух должен уходить сам после каждого вздоха.  
Каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма, примерно месяц.

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

***Упражнения основного комплекса.***

**«Ладошки».**

*Ладушки - ладошки,*

*Звонкие хлопошки.*

*Мы ладошки все сжимаем,*

*Носом правильно вдыхаем.*

*Как ладошки разжимаем,*

*То свободно выдыхаем.*

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

На счет «раз» - сжимаем кулачки, одновременно шумно шмыгаем носом. Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаем, 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.

**«Кошка»**

*Мягонько ступают ножки,*

*Язычком ест вместо ложки,*

*Ты погладь ее немножко –*

*Сразу замурлычет….(кошка).*

Дети стоят ровно и прямо, ступни ног уже, чем на ширине плеч, руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз, а кисти сжимаются в кулачки – выдох.

Сразу после этого ноги распрямляются, кулачки разжимаются, верхняя половина тела поворачивается обратно – прямо. Выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».

На счет «два» - то же самое, но влево.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

***Упражнения вспомогательного комплекса.***

**«Носочки»**

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом.

На счет «раз» поднимаем носочки ног, упираясь пятками в пол, -вдох! Возвращаем ноги в исходное положение – выдох!

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

**«Пяточки»**

Исходное положение – то же.

На счет «раз» на вдохе поднимаем пятки, не отрывая носочки от пола.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

**«Носочки-пяточки»**

Исходное положение не меняется.

Поочередно поднимаем то носочки, то пяточки.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения. Рекомендуется детям с плоскостопием.

**«Обезьянка»**

Исходное положение.

1 –й вариант: сидя на стуле.

2-й вариант – лежа на спине.

На счет «раз» - сжимаем кисти рук в кулаки, одновременно поджимая пальцы ног,- вдох! Пассивный выдох и расслабление.

Норма: 12 раз по 8 вдохов – выдохов.

**«Рок-н-ролл на четвереньках»**

Дети стоят на четвереньках, опираясь на колени и согнутые в локтях руки. Голова опущена. На счет «раз» коленом правой ноги достать локоть левой руки – вдох!. Вернуться в и.п. – выдох.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – движения.

**«Ветерок»** - дыхательное упражнение на развитие длительного выдоха.

В центре зала стоит макет березки с прикрепленными на ниточках легкими желтыми листочками. Дети подходят к дереву и дуют на листочки, старясь вдыхать носом, шумно выдыхать на листочки ртом с вытянутыми в трубочку губами.

Дыхательную гимнастику не рекомендуется делать детям, имеющим травмы головного мозга, травмы позвоночника, при кровотечениях, при высоком

артериальном и внутричерепном давлении, пороках сердца и при некоторых других заболеваниях!

Желаю удачи!