МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ДЕТСКИЙ САД №2 «СВЕТЛЯЧОК» Г.БИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БИРСКИЙ РАЙОН

РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Акмурзина С.В.

**Методика дыхательной разминки**

**на занятиях музыки в дошкольной образовательной организации**

Бирск 2021

ББК 74.100.54 Печатается по разрешению

УДК 372.212.1. научно-методического совета

 М54 МКУ Управление образования

Муниципального района

Бирский район Республики

 Башкортостан

**Методические рекомендации по использованию дыхательной разминки на занятиях музыки -** Бирск 2021-30с.

Автор-составитель: Акмурзина С.В..

Рецензент: Горная Т.И., к.п.н., доцент кафедры педагогики и методики дошкольного образования, профессор РАЕ

«Башкирского государственного университета»

В методических рекомендациях представлены комплекс дыхательных упражнений, применяемых в практике с воспитанниками, которые позволяют дошкольнику при помощи особых упражнений улучшить как дыхательную систему, так и опорно-двигательный аппарат. Дыхательная разминка положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении. Она способствует восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов и восстанавливает нарушение носового дыхания.

Методический материал адресован музыкальным руководителям, воспитателям ДОУ, учителям-логопедам, учителям-дефектологам, педагогам-психологам, а также будут полезны родителям.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**

1. **Значение дыхательной разминки на занятиях музыки в дошкольной образовательной организации**

1.1. Теоретические аспекты певческого дыхания у детей дошкольного возраста

1.2. Применение дыхательных упражнений на занятиях музыки в дошкольной образовательной организации

1.3. Условия, методы и приёмы выполнения дыхательных упражнений

1. **Практическое применение дыхательных упражнений с
детьми младшего и старшего дошкольного возраста**

2.1. Дыхательные упражнения для детей младшего дошкольного возраста

2.2. Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста

**Заключение**

**Литература**

**Введение**

Дыхание – это жизнь. Справедливость такого утверждения вряд ли у кого – нибудь вызовет возражение.   Действительно, без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды – несколько дней, то без воздуха – всего несколько минут.

Приоритетность процесса дыхания для жизни, делает способность в совершенстве владеть этим едва ли не главной способностью человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней, становиться здоровым.  Поэтому проблема сохранения здоровья дошкольника и привитие им здорового образа жизни сегодня очень актуальна.

Дыхание является одним из основных факторов голосообразования. В нашей обычной жизни мы не задумываемся над тем как дышим. Этот процесс организм осуществляет автоматически.

Дыхание – энергетическая основа звучащей речи. От развития речевого дыхания во многом зависит формирование у ребенка связной речи, а именно правильное звукопроизношение, способность поддерживать нормальную громкость речи, ее плавность и интонационная выразительность. Уделяя внимание постановке правильного речевого дыхания малыша в раннем детстве, можно избежать многих речевых нарушений в будущем.

*Актуальность работы* обусловлена необходимостью поиска адекватных **методов и средств работы**, способствующих более эффективному **развитию дыхательной системы детей** дошкольного возраста.

*Цель:* сформировать у детей правильное речевое и певческое дыхание, сохранить и укрепить здоровье дошкольника.

*Задачи работы*:

Образовательные: Дать детям первичные представления об органах дыхания. Формирование навыка плавного и экономного выдоха во время пения.

Развивающие: Развивать и укреплять здоровье детей через систему дыхательных упражнений. Легко и незаметно подготовить голоса детей к пению, разогреть мышцы речевого и дыхательного аппарата, развить интонационную выразительность речи.

Воспитательные: воспитывать правильное звукопроизношение, подвести детей к воспроизведению музыкальных звуков. Подвести к пониманию значения бережного отношения к органам дыхания и правильного ухода за ними.

*Используемые методы:* анализ педагогической и методической литературы, анализ результатов деятельности детей, наблюдение.

*Новизна* данного опыта состоит в применении различных, комплексных подхода в осуществлении дыхательного развития детей.

1. **Значение дыхательной разминки на занятиях музыки в дошкольной образовательной организации**

1.1. Теоретические аспекты певческого дыхания у детей дошкольного возраста

Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердца человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм.

Пение – одно из основных средств музыкального воспитания детей дошкольного возраста.

Проблемой воспитания речевого дыхания занимались ученые педагоги: М. И. Фомичев, Э. М. Чарелли, Н. А. Гвоздев, О. С. Ушакова, З. В. Савкова.

Э. М. Чарелли указывает на то, от правильного речевого дыхания зависит красота и легкость речевого голоса, его сила, музыкальность речи.

В исследовании З. В. Савковой отмечается, что речевое дыхание дает не только энергию для голоса, но и принимает активное участие для выравнивания силы звучания звуков.

В. Т. Кудрявцев отмечает, что для развития речевого дыхания, оздоровление ребенка полезна дыхательная гимнастика.

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

Поэтому основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

* укреплять физиологическое 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. 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 специалист 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. По мере выполнения упражнений по развитию речевого дыхания продолжительность речевого выдоха возрастает.

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;
* улучшает дренажную функцию бронхов;
* восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
* исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

На музыкальных занятиях наряду с разработками Б. Толкачева и К. Бутейко возможно использование несложных упражнений А. Стрельниковой. Александра Николаевна Стрельникова - оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии и для оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса».

Принцип гимнастики А. Н. Стрельниковой - короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные п р а в и л а:

* 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 Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем - нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся - нюхаем.

Дыхательная система занимает особое место среди других систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Особое значение функции дыхания проявляется в том, что дыхание - единственная физиологическая, вегетативная функция, доступная для произвольной регуляции уже с 3-4 летнего возраста. Уже с первых осмысливаемых движений детей можно обучать правильному дыханию. Неумение малышей управлять своим дыханием вносит дезорганизацию в произношении звуков. Для дошкольников характерны различные не совершенства речевого дыхания. Поэтому регулярные упражнения полезны не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной красивой речи.

Певческое дыхание – это фундамент звукообразования, который дает силу и длительность звука, а также дает тембровую окраску звука.  Певческое дыхание, как и обычное, слагается из фазы вдоха и выдоха. Голосообразованию предшествует вдох, который берётся активно и бесшумно, достаточно глубоко с ощущением полу зевка.
Считается, что хорошее пение - это "мастерство выдоха", но чтобы "мастерски выдыхать", надо научиться "вдыхать".

Самая сложная задача певческого дыхания - это контролируемый и регулируемый выдох, что и обеспечивается владением диафрагмальным дыханием, диафрагмой, так как именно она помогает регулировать и распределять выдыхаемый воздушный поток, сохранять певческий объем грудной клетки. Пение - это мастерство выдоха, но далеко не все профессионалы овладевают этим мастерством.

Сравнительная характеристика певческого и речевого дыхания.

Общие черты: вдох и выдох.

Обычное дыхание: грудное – поверхностное;  темп ритм и объём дыхания – равномерный.

Вокальное дыхание:

* тип дыхания – диафрагматическое, т.е. глубокое;
* характер дыхания – волевой;
* ритм – ассиметричный;
* вдох – короче,  выдох – длиннее;
* объём дыхания зависит от певческих задач.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста певческое дыхание повторяет тип речевого дыхания. И речевое, и певческое дыхание у детей более глубокое, интенсивное, т. к. рассчитано не на один слог, а на несколько слов.

Качество певческого дыхания детей зависит не от количества вдыхаемого воздуха, а от правильного экономного выдоха, от умения распределять его на речевую или музыкальную фразу.

Цикл певческого дыхания состоит из трех основных моментов: вдох короткий, но спокойный (в характере произведения), затаивание, или задержка дыхания перед началом, выдох более продолжительный, экономный, постепенный.

При обучении пению маленьких детей обязательно должны учитываться физиологические особенности. Так, голосовые связки у них тонкие и короткие, размер гортани в три раза меньше, чем у взрослого, меньше и объем легких. Благодаря этому звуки, издаваемые детьми легкие и высокие, но слабые.

О значении дыхания и артикуляции часто говорят специалисты в области фониатрии. Так, профессор Работнов в одной из своих книг пишет: "Голосовая функция человека тесно связана с дыхательной, так как с анатомической стороны и та и другая выполняются одними и теми же органами". Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

«Школа пения − это школа дыхания», − утверждал знаменитый теоретик новой итальянской школы пения Франческо Ламперти (1813-1892 гг.).

Для развития певческого дыхания детям предлагаем дыхательные упражнения в игровой форме, что вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Ребенок, занимаясь дыхательной гимнастикой, попадет в особый мир сказок, песен, игр, стихов.

1.2. Методы и приемы выполнения дыхательных упражнений на занятиях музыки в дошкольной образовательной организации

Много детей дошкольного возраста приходящие в коллектив разговаривают взахлеб. Непонятны слова, окончания проглатываются.

Детям в силу некоторых заболеваний не удается говорить длинными фразами, достаточно четко, с логическими паузами. Создается впечатление, что ребенок задыхается. Ребенку не достаточно в данный момент воздуха, во время разговора у него слабенький вдох и короткий выдох.

Для таких детей мною были разработаны ряд методических пособий, на основе которых я веду работу, так же опираюсь на программно-методическое пособие по постановке речевого и певческого голоса ребенка-дошкольника А. Д. Демченко и дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой.

Работа в коллективе проводится в несколько этапов:

Первый этап.

Цель: улучшить функции внешнего дыхания.

Детям объясняю, что дышать надо носом, нельзя поднимать плечи при вдохе, в дыхании должен участвовать живот.

Живот мы представляем в виде волшебного мешочка, который нужно наполнить волшебным воздухом. А затем выпустить наше волшебство на свободу.

В процессе дыхательной гимнастики происходит нормализация дыхания и увеличение объема вдоха.

Упражнения, которые использую я на этом этапе классические: вдох и выдох через нос; вдох через нос, выдох через рот; вдох через рот, выдох через нос; вдох и выдох через рот; «Бегемотик», «Жемчуг». Так же использую носовую гимнастику.

Второй этап.

Цель: выработать более глубокий вдох и длительный выдох.

На этом этапе рассказываю детям об основных дыхательных процессах: вдох и выдох, и о том, что силу выдоха можно тренировать.

Применяется тактильный контроль: наматывание нитки на клубок, поднесение ладони ко рту, движение рукой по спирали, горке, дорожке.

Обучаю спокойному, короткому вдоху и свободному, плавному, удлиненному выдоху с использованием наглядного материала.

Использую такие упражнения как: «Футбол», «Листопад», «Снегопад», «Перья», «Шарики», «Бабочка» «Флюгер», пузыри, свеча и т.п.

Ребятам очень нравятся эти упражнения, я включаю в них еще и соревновательные моменты, например, «Чья бабочка дальше улетит?» или «У кого дольше всех продержится перышко?». Малыши очень стараются и это необходимо поощрять.

Третий этап.

 Цель: развитие фонационного (озвученного) выдоха.

На этом этапе я привлекаю внимание детей на звучание голоса во время выдоха.

Ребенок тянет на выдохе звуки с голосом и без него, максимально долго. Сначала гласные, затем – согласные. Берутся только те звуки, которые ребенок правильно произносит.

Эти игры могут быть включены в занятия по формированию правильного звукопроизношения. «Комар», «Жуки», «Рычалки», «Заблудился», «Паровозик».

Самое любимое упражнение у наших детишек это «Паровозик». Они с радостью подражают звуку гудящего паровоза. В процессе игры, свободно общаются между собой и помогают тем, у кого плохо получается воспроизводить звуки.

Четвертый этап.

Цель: развитие речевого дыхания.

Сначала дети обучаются на выдохе говорить слоги, отдельные слова, затем фразы из 2-х – 4-х слов, поговорки и скороговорки.

Очень активно ребята проговаривают скороговорки.

Большое внимание уделяю интонациям и четкому произнесению слов.

Пятый этап.

Цель: формирование правильного певческого дыхания в процессе произнесения текста.

Пение — форма дыхательной гимнастики, развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь.

Систематическое применение пения оказывает выраженную положительную динамику показателей функции внешнего дыхания.

Наблюдается увеличение жизненной емкости легких, резервных объемов вдоха и выдоха.

На этом этапе я использую различные народные попевки, детские песни.

Во время выполнения таких упражнений дети эмоциональны и заинтересованы.

На своих занятиях с детьми дошкольного возраста использую чередование дыхательных упражнений и других видов игр.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

По возможности игры на дыхание соединяю с движениями туловища, рук, ног, пальцев и т. д.

Сначала «разогреваем» мышцы дыхательной системы, помогаем устранению поверхностного, не ритмичного дыхания, нормализуем физиологическое спокойное, размеренное, плавное дыхание.

Вспомогательным средством, необходимым для создания позитивного эмоционального настроя, атмосферы творчества и фантазии является музыка. Все дыхательные упражнения, которые предлагаю детям, сопровождаются музыкой.

Навык речевого и певческого дыхания развиваю постепенно и постоянно на каждом занятии.

Проводимые комплексы игр на развитие речевого и певческого дыхания оказывают положительное влияние на детей.

Наблюдается динамика развития речевого и певческого дыхания.

1. **Практическое применение дыхательных упражнений с
детьми младшего и старшего дошкольного возраста**
	1. **Дыхательные упражнения для детей**

**младшего дошкольного возраста**

**Младшая группа**

***«Качели»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх*(вдох)*,*

*Качели вниз*(выдох)*,*
*Крепче ты, дружок, держись.*

***«Дерево на ветру****»*

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

***«Дровосек»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

***«Сердитый ежик»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**Средняя группа**

***«Послушаем своё дыхание»***

***Цель*:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);

- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;

- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);

- тихое, неслышное дыхание или шумное.

***«Дышим тихо, спокойно и плавно»***

***Цель*:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос.Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

***«Подыши одной ноздрёй»***

***Цель*:** учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

- Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

- Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

**«Дровосек»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**«Сердитый ежик»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**«Надуй шарик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: 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. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**«Гуси летят»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**«Пушок»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**«Жук»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш 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».

**«Петушок»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**«Паровозик»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**«Вырасти большой»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**«Часики»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**стика «Каша кипит»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**«Воздушный шарик»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**«Насос»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**«Регулировщик»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**«Ножницы»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

**«Снегопад»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**«Трубач»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

**«Поединок»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**«Пружинка»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

**«Кто дальше загонит шарик»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

**«Подуй на одуванчик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**«Ветряная мельница»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**«Бегемотик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос
Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

*Сели бегемотики, потрогали животики.*

*То животик поднимается* (вдох),

*То животик опускается* (выдох).

**«Курочка»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**«Парящие  бабочки»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

**«Аист»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**«В лесу»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**«Волна»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**«Хомячок»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**«Лягушонок»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**«Боевой клич индейцев»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**«Ныряльщики за жемчугом»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

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.

**2.2. Дыхательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста**

**Старшая группа**

***«Качели»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

*Качели вверх*(вдох)*,*

*Качели вниз*(выдох)*,*
*Крепче ты, дружок, держись.*

***«Дерево на ветру****»*

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево

***«Дровосек»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

***«Сердитый ежик»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз

***«Надуй шарик»***

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: 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. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок.

***«Листопад»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**Подготовительная группа**

***«Качели»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

***«Дерево на ветру»***

***Цель****:* формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**«Дровосек»**

***Цель*:** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

***«Сердитый ежик»***

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

***«Надуй шарик»***

***Цель*:** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: 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. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

***«Листопад»***

***Цель***: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

***«Гуси летят»***

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

***«Пушок»***

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата. Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**«Качели»**

***Цель***: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

**«Дерево на ветру»**

***Цель***: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**«Дровосек»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**«Сердитый ежик»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**«Надуй шарик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: 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. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**«Листопад»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

**«Гуси летят»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

**«Пушок»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

**«Жук»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш 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».

**«Петушок»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**«Ворона»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

**«Паровозик»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**«Вырасти большой»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**«Часики»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**«Каша кипит»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**«Воздушный шарик»**

***Цель:***: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**«Насос»**

***Цель:***: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**«Регулировщик»**

***Цель:***: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**«Ножницы»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

**Снегопад»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**«Трубач»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

**«Поединок»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

**«Пружинка»**

***Цель:*** формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

**«Кто дальше загонит шарик»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

**«Подуй на одуванчик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

**«Ветряная мельница»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**«Бегемотик»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

**«Курочка»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

**«Парящие  бабочки»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

**«Аист»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

**«В лесу»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**«Волна»**

***Цель:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

**«Хомячок»**

***Цель:*** развитие плавного, длительного выдоха.

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

**«Лягушонок»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

**«Боевой клич индейцев»**

***Цель:*** формировать правильное речевое дыхание.

Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише-громче».

**«Ныряльщики за жемчугом»**

***Цель:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

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.

**«Ветерок»**

 ***Цель:*** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные султанчики (метёлочки).

Перед началом игры необходимо подготовить метёлочки. Для этого прикрепите полоски цветной бумаги к деревянной палочке. Можно использовать тонкую бумагу (например, бумажные салфетки), или елочное украшение "дождик".

Взрослый предлагает поиграть с метёлочкой. Показывает, как можно подуть на бумажные полоски, потом предлагает подуть ребенку.

- Представь, что это волшебное дерево. Подул ветерок - и зашелестели на дереве листочки! Вот так! А теперь подуй ты!

**«Песня ветра»**

***Цель:*** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: колокольчик "песня ветра".

Необходимо выбрать колокольчик из легких материалов. Подвесьте колокольчик на удобном для ребенка расстоянии (на уровне лица стоящего ребенка) и предложите подуть на него. Обратите внимание на то, какой получается звук. Затем предложите подуть сильнее - звук стал громче.

«**Весёлые карандаши!»**

***Цель:*** развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Ребенок сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш. Сначала взрослый показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Необходимо подытожить, какой карандаш сдвинуть с места тяжелее.

**«Футбол»**

***Цель:*** развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: шарик для тенниса, «ворота» изготовленные из стаканчиков от йогурта.

Прочертите на столе линию. Затем возьмите шарик и положите на середину стола (на линии). Двое детей сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии.

- Надо дуть на шарик так, чтобы он закатился в ворота другого игрока.  А тебе нужно постараться, чтобы шарик не попал в твои ворота. Дуть нужно сильно. Побеждает тот, кто сумел задуть шарик в ворота другому игроку большее количество раз.

**«Воздушный шарик»**

***Цель:*** развитие сильного плавного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: обычный воздушный шар на ниточке;

Повесьте воздушный шар на уровне лица ребенка. Подуйте на шар так, чтобы он высоко взлетел, затем предложите подуть ребенку.

**«Плыви, кораблик!»**

***Цель:*** развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: бумажные или пластмассовые кораблики; картон покрытый клеенкой или большая миска с водой.

На стол положите картон (или поставьте таз с водой), в котором плавает бумажный кораблик. Взрослый дует на кораблик, затем предлагает подуть ребенку.

- Представь, что Ветер. Помоги кораблику доплыть до правого берега (затем до левого). Смотри, какой сильный ветер! Как быстро поплыл наш корабль. Молодец!

**«Буря в стакане»**

***Цель:*** развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

Оборудование:стакан, с кипяченой водой, трубочки для коктейля, или прозрачный вымытый корпус от ручек предварительно.

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребенку и предложите подуть.

- Ты когда-нибудь видел бурю в стакане! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо - получаются маленькие пузырьки. А если подуть сильно, то получается целая буря!

**«Перо  Жар - птицы!»**

***Цель:*** развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: птичье перышко.

Подбросьте перышко вверх и дуйте на него, не давая упасть вниз. Затем предложите подуть ребенку. Обратите его внимание на то, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.

«**Мыльные пузыри»**

***Цель:*** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: пузырек с мыльным раствором, рамка для выдувания пузырей, трубочки различного диаметра для коктейля, из плотной бумаги, пластиковая бутылка с отрезанным дном.

Поиграйте с ребенком в мыльные пузыри: сначала педагог выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите ребенку выдуть пузыри самостоятельно. Следует учесть, что выдувание мыльных пузырей часто оказывается для малышей довольно трудной задачей. Постарайтесь помочь ребенку - подберите разные рамки и трубочки, чтобы ребенок пробовал и выбирал, с помощью чего легче добиться результата. Можно самостоятельно изготовить жидкость для мыльных пузырей: добавить в воду немного жидкости для мытья посуды и сахара. Не забывайте следить за безопасностью ребенка - не позволяйте пробовать и пить жидкость.

**«Свистульки»**

***Цель:*** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных.

Перед началом занятия следует подготовить свистульки.

- Посмотрите, какие красивые у вас игрушки-свистульки!

Игру можно повторить несколько раз. Следите, чтобы дети дули, не напрягаясь, не переутомлялись.

**«Подуй в дудочку!»**

***Цель:*** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: различные духовые музыкальные инструменты: дудочки, свирели, рожки, губные гармошки.

Перед началом занятия следует подобрать инструменты. Помните о том, что игра на духовых инструментах - одно из наиболее сложных упражнений для развития дыхания. Поэтому проверьте инструменты заранее и выберете те из них, на которых легче играть.

Раздайте детям дудочки и предложите поиграть на них сначала по очереди, затем всем вместе.

- Давайте устроим музыкальный парад! Берите дудочки - начинаем играть!

Если у кого-то из детей не получается извлечь из дудочки звук, проследите, правильно ли он дует: выдох через рот должен быть сильным и попадать точно в раструб трубы, для чего его необходимо плотно зажать губами: воздух не должен выходить через нос.

Также можно предлагать для игры свирели, рожки, губные гармошки. Игра может проводиться как индивидуально, так и в группе детей. Если же у кого-то из детей не получается, не настаивайте. Возможно, лучше к этому заданию вернуться позже, когда ребенок немного подрастет.

**«Музыкальные бутылочки»**

***Цель:*** развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: чистый стеклянные бутылочки (высота пузырька около 9 см, диаметр горлышка 2 см).

Взрослый показывает детям пузырёк и предлагает игру.

- Вот какая музыкальная бутылочка - гудит как труба (если налить в разные бутылочки разное количество воды получатся бутылочки с разным звучанием). Взрослый  подносит бутылочку к губам, дует в горлышко, извлекая из него звук. Следует помнить: чтобы бутылочка загудела, нижняя губа должна слегка касаться края его горлышка. Струя воздуха должна быть сильной. Дуть следует, несколько секунд, не напрягаясь.

**«Ветерок»**

***Цель:*** развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: прямоугольник из картона 15 х 20 см с вырезанным «окном»  к верхнему краю которого, приклеены полоски из салфеток это «шторы» (размер: 15x1 см).

Покажите детям, как можно подуть на полоски, словно ветер дует на шторы открытого окна.

**Заключение**

В ритме современной жизни люди не задумываются над тем, как мы дышим. Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем. Данный проект поможет родителям задуматься о проблеме «правильного» дыхания. Актуален он так же для работников образовательных учреждений, так как, используя его, можно научить дошкольника «правильному» дыханию, тем самым, снизив уровень заболеваемости детей в дошкольной образовательной организыции. Ежедневное использование дыхательной гимнастики, как одной из форм здоровьесберегающих технологий, необходимое условие оздоровления дошкольников в период летнего отдыха.

Таким образом,  **дыхательная гимнастика повышает иммунитет**, благотворно влияет на организм в целом, помогает укрепить здоровье и добиться стойкого душевного комфорта. На моих уроках ребята регулярно занимаются **дыхательно-игровой гимнастикой**. Мне приятно, что **музыкальные** занятия так полезны для здоровья **детей**, они укрепляют уверенность в собственных силах, несут в себе гармонию и энергию!

**Литература**

1. Буланов В.Г.Как пение способствует развитию различных и весьма полезных качеств личности – Екатеринбург 2003г.
2. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж – Бородулино 1996 г.
3. Варинская М. А. «Формирование навыков правильного звукообразования», журнал «Музыкальная палитра» - С-П.:  №6, 2008 г.
4. Ветлугина Н. А. «Методика музыкального воспитания в детском саду», М., «Просвещение», 1989 г.
5. Коваленко М. А. «Хоровое занятие с детьми 5-6 лет» - журнал «Музыкальный руководитель» №3 М.: ООО издательский дом «Воспитание дошкольника» - 2007 г.

Интернет- ресурсы:

1. Певческое дыхание – Каталог статей (Электронный ресурс) - Режим доступа: http://gnezdilovat.

2. А. В. Покровский, Статья «Певческое дыхание» Серия «Гуманитарные науки №9-10-2013 (Электронный ресурс) – Режим доступа: : http://vipstd.ru

3. Речевое и певческое дыхание. Упражнения. (Электронный ресурс) – Режим доступа: http://orpheusmusic.ru

**РЕЦЕНЗИЯ**

**на методические рекомендации по методике дыхательной разминки на занятиях музыки в дошкольной образовательной организации**

**Составитель: Акмурзина С.В.**

Предлагаемые методические рекомендации являются одним из вариантов личностно-ориентированного развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.

Необходимость разработки данных методических рекомендаций определяется:

- возрастными особенностями детей дошкольного возраста,

- затруднениями педагогов дошкольных образовательных учреждений в построении систематизированной работы по формированию дыхательного развития на занятиях музыки.

Тема, раскрытая в методической разработке, является важным аспектом психологического развития в дошкольном возрасте.

 Представляют интерес предлагаемые методические рекомендации по использованию дыхательных упражнений в работе с данной категорией обучающихся в условиях дошкольного образовательного учреждения и подробные рекомендации по их применению. Они ориентированы на развитие моторных характеристик, артикуляторных возможностей дошкольников, познавательных процессов и развитие компонентов речи. Также подробно описаны формы организации работы по использованию данной технологии.

Методический материал отличается последовательностью, логикой, аргументацией научных положений и выводов, четкостью оформления работы, то есть в целом соответствует требованиям по структуре и оформлению предъявляемым к данному виду работ и имеет хорошую перспективу внедрения в практику дошкольного образования.

Предложенный материал актуален для педагогов образовательных учреждений, учителей-логопедов, педагогов-психологов, воспитателей, музыкальных руководителей и родителей, воспитывающих детей дошкольного возраста.

Содержание предлагаемой работы соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работ и разработано с учетом возрастных особенностей детей. Представленное автором методическое обеспечение материала направлены на повышение эффективности организации труда педагогов и дальнейшее педагогическое творчество в этом направлении. Изложение материала определяется современными подходами к проблемам образования.

Учитывая актуальность, новизну работы и ее практическую востребованность в системе дошкольного образования, данное методическое пособие заслуживает высокой оценки и издания.

**Рецензент:**

**кандидат педагогических наук,**

**доцент кафедры педагогики и методики**

**дошкольного и начального образования**

**Бирского филиала Башкирского**

**государственного университета Т.И. Горная**