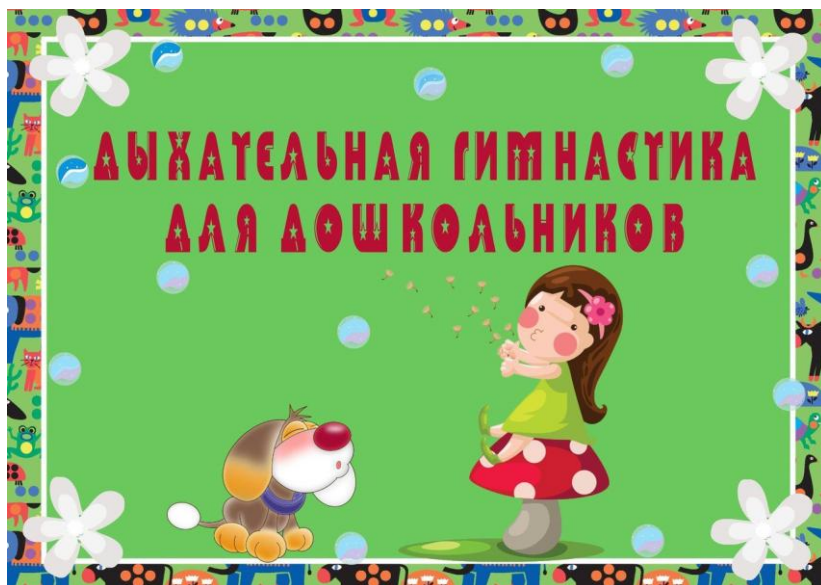


Консультация для родителей

«Дыхательная гимнастика»



Составила Капитонова Анна Владимировна
музыкальный руководитель
ГБДОУ детский сад №45
Кировского района Санкт-Петербурга

Дыхание является главным для жизни человека. При вдохе кислород распространяется по всему телу человека.

Детей дошкольного возраста необходимо научить правильному дыханию, чтобы он был здоровым, бодрым, активным. а могут в этом дыхательные гимнастики.

На музыкальных занятиях дыхательная гимнастика – это не просто разминка, а важный «волшебный ключик»! Она помогает малышам научиться управлять своим дыханием, что просто необходимо для красивого и сильного пения, чёткой речи и выразительного произнесения стихов.

Укрепляя дыхательную мускулатуру и увеличивая объём лёгких, эти простые игры-упражнения также способствуют общему оздоровлению и снижению утомляемости.

Дыхательная гимнастика состоит из физиологических, речевых упражнений и игр.

Физиологические упражнения

- «Листопад». Вырезать из бумаги осенние листья и предложить ребёнку сдвигать их со стола, чтобы они полетели.

- «Снегопад». Сделать снежинки из бумаги или ваты и предложить сдувать их с ладони.

- «Воздушный шарик». Ребёнок кладёт руки на живот. Делает медленный глубокий вдох, надувает живот, задерживает дыхание на 5 секунд, затем медленно выдыхает.

Речевые упражнения

- «Надуваем шарик». Попросить ребёнка представить, что в животе воздушный шарик: на вдохе живот надувается, на выдохе — сдувается. Положить ладонь на живот, чтобы ребёнок лучше чувствовал движения. Повторить 5–7 раз.

- «Ветерок». Ребёнок делает глубокий вдох через нос, а затем медленно выдыхает через рот, как будто хочет подуть на одуванчик.

- «Горячий чай». Предложить ребёнку «остудить горячий чай»: он делает глубокий вдох через нос и длинный прерывистый выдох через рот, словно дует на горячий напиток. Повторить 3–4 раза.

- «Упражнения на подражание». долгое «ж-ж-ж», как пчела или энергичное «чух-чух-чух» как паровозик.

Игры и игровые упражнения.

- «Футбол». Сделать из бумаги лёгкий шарик, положить его на стол и предложить ребёнку «забить гол», дуя на шарик. Расстояние до импровизированных ворот постепенно увеличивать. logopediadoma.ru/igrocity.ru

- «Кораблики». Наполнить миску водой и пустить в неё бумажные или пластиковые кораблики. Задача ребёнка — дуть на кораблики, чтобы они плыли. logopediadoma.ru

- «Мыльные пузыри». Научить ребёнка пускать мыльные пузыри, обратить его внимание на то, что для больших пузырей нужно дуть медленно и равномерно.

В такие игры дети с удовольствием поиграют на улице и дома.

Техника безопасности.

Чтобы дыхательная гимнастика была полезной и не наносила вред, необходимо выполнять её в комфортных условиях, с хорошим настроением, не переутомлять ребёнка, строго дозировать количество и темп проведения упражнений.

Освоив правильное дыхание в игре, дети гораздо успешнее применяют его в пении! Они учатся брать дыхание между фразами в песне, петь длинные ноты без напряжения, контролировать силу звука (Громко – тихо).

Педагог всегда внимательно следит, чтобы вдох был тихим, через нос, а выдох плавным и экономным.

Эти навыки, заложенные через дыхательную гимнастику, становятся прочной основой для музыкального развития вашего ребёнка.

Используемая литература:

1. И. Каплунова, И. Новоскольцева «ЛАДУШКИ. Праздник каждый день.»
Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста.
2. О.И. Асташенко «Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой для оздоровления организма».

Присоединяйтесь к нам в контакте в группу «ГБДОУ детский сад №45 Кировского района СПб» <https://vk.com/club179937714>