**Дыхательные упражнения на музыкальных занятиях**

**в детском саду**

*(консультация для родителей)*



Для взрослых не секрет, что ребёнок-дошколёнок любит петь и танцевать, что, счастливые моменты его жизни всегда сопровождает музыка. Дети стремятся к общению с искусством, которое нельзя увидеть и потрогать, но которое при этом оказывает на них самое сильное влияние.

Музыкальные занятия в детском саду включают в себя различные виды

музыкальной деятельности. Это слушание музыки, элементарное детское

музицирование, пение, музыкально-ритмические движения, музыкально-игровое творчество.

В своей статье мне хотелось бы остановиться на таком виде деятельности детей, как пение и рассказать о дыхательных упражнениях для дошкольников, и порекомендовать некоторые дыхательные упражнения, которые можно использовать не только на музыкальных занятиях, но и в общении с ребёнком в повседневной жизни.

Если мы будем наблюдать детство, мы увидим, что первыми источниками радости ребёнка является ПЕСНЯ. Малыш в колыбели, не понимающий ещё слов мамы, успокаивается под пение.

*Пение – это исполнение музыки средствами певческого голоса.* Пение — это сложный психофизический процесс, связанный с работой важных систем – дыханием, кровообращением и др. Поэтому важно, чтобы ребёнок при пении чувствовал себя комфортно, пел легко и с удовольствием. Не следует ребенка просить петь громко, это может только навредить. У детей дошкольного возраста голос ещё не сформирован и слаб. Звук детского голоса отличается мягкостью и ограниченностью силы звука.

*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:**

1. **«Вдох и выдох».**

Дети или ребёнок кладут ладошки на живот. Взрослый поднимает руки вверх и говорит: «Вдох!» Ребёнок делает энергичный вдох носом и задерживают 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.

1. **«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».

1. **«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».

*Звуковые дыхательные упражнения.*

1. **«Котёнок и шар».**

Надувала кошка шар,

А котёнок ей мешал.

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

Подошёл и лапой – хлоп! Хлопают в ладоши.

Ну а шарик сразу – лоп! Приседают.

1. **«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…!»

1. **Ёжик.**

Сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову в левую и правую стороны, одновременно произнося звуки: «Пх-пх-пх…»

Произнесение на одном дыхании скороговорок.

На дворе трава,

На траве дрова:

Раз дрова, два дрова, три дрова…

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

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, это способствует активизация

дыхательной мускулатуры и приучает к чувству опоры звука на дыхании.

Все эти и другие подобные упражнения можно использовать в качестве начальных этапов музыкального занятия или непосредственно перед тем, как перейти к пению. Можно сказать, детям, что для хорошего пения сначала надо научиться правильно дышать, а помогут в этом весёлые упражнения.

В общении с детьми родители могут предложить детям просто поиграть со звуками, словами, фразами, придумать какие-нибудь простые движения к любимым детским стихотворениям. И тогда каждое дыхательное упражнение станет для ребёнка весёлой забавой, которая может повторяться по дороге в детский сад и обратно домой, в поездке на машине, в гостях у бабушки с дедушкой и т. д.

**Экспериментируйте, фантазируйте и «дышите на здоровье».**

image002