Консультация музыкального руководителя МБДОУ «1 «Русалочка»

Костенко И.А.

**Пение - уникальная дыхательная гимнастика»**

Дети любят петь и охотно поют. Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, мышление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание,  укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном,  чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.

Искусство пения – это и есть, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни.   Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, исправляет различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Основные правила при выполнении дыхательной гимнастики:вдох через нос - плечи не поднимать; - выдох должен быть длительным и плавным.

**Дыхательные упражнения.**

***Упражнение: «Надуй шарик»***

Исходное положение: 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.

***Упражнение: «Трубач»***

Исходное положение: Дети сидят, кисти рук сжаты в трубочку, вдохнуть и  поднять кисти  вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

***Упражнение: «Задуй свечи»***

У бабушки день рождение ей 100 лет. Надо помочь старушке задуть 100 свечей. Ребенок глубоко вдыхает и медленно выдувает воздух, представляя, что задувает свечи.

***Упражнение:  « Жук»***

Исходное положение: Ребенок 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».

***Упражнение: «Подуем на плечо»***

Исходное положение: Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох.

***Упражнение «Ныряльщики за жемчугом*»**

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.

Дыхательная гимнастика, проводимая при помощи пения, увлекает детей больше, чем просто упражнения. Правила исполнения в музыкальной гимнастике, точно такие же, как и при дыхательной гимнастике.