

ДОШКОЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

Коронец Тамара Александровна

музыкальный руководитель

АНО ДО «Планета детства «Лада» – Д/С №127 «Гуси-лебеди»

г. Тольятти, Самарская область

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПЕНИИ КАК СПОСОБ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

***Аннотация:** в данной статье представлен опыт работы с использованием дыхательных упражнений в пении с целью оздоровления детей. Описываются упражнения, применяемые в работе с часто болеющими детьми.*

***Ключевые слова:** дошкольное обучение, пение, дыхательные упражнения, оздоровление детей.*

Дошкольный возраст – самый плодотворный период развития ребенка. Музыкальное развитие не исключение. В этот период занятие пением оказывают положительное воздействие на формирование речи, способствует тренировке и улучшению памяти, внимания. Наш детский сад с оздоровительной направленностью для часто болеющих детей, поэтому занятия пения я рассматриваю с точки зрения оздоровления дошкольников. Вокальное воспитание оказывает благоприятное влияние на физическое здоровье. Пение не только доставляет удовольствие поющему, но также упражняет и развивает его дыхательную систему, которая влияет на состояние сердечно – сосудистой системы. Из этого можно сделать вывод – занимаясь пением, ребенок укрепляет свое здоровье.

Один из основных факторов голосообразования в пении – это дыхание. Овладеть навыком певческого дыхания детям помогают дыхательные упражнения. Эти упражнения, помимо привития навыка правильного певческого дыхания, способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, а также осуществляют массаж внутренних органов, насыщают ткани кислородом, укрепляют

нервную систему [2, с.11], что очень важно, так как болезни дыхательной системы занимают одно из ведущих мест в патологии детского возраста. Это связано как с анатомо-физическими особенностями, так и со своеобразием реактивности организма ребенка.

Развитие дыхательного аппарата играет важную роль в оздоровлении. Под влиянием занятий дыхательными упражнениями возрастает коэффициент использования кислорода из вентилируемого воздуха. Но при этом важно помнить, что чрезмерное употребление дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции легких. И вместо пользы можно получить обратный результат, а именно нанести вред организму ребенка. Поэтому на занятиях с детьми дошкольного возраста достаточно использовать одно, или два упражнения на развитие дыхания [2, с.11].

На музыкальном занятии дыхательные упражнения используются в игровой форме, что вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение, позволяет ребенку расслабиться.

Дыхательные упражнения делятся на две группы:

1. Дыхательные упражнения без звука
2. Дыхательные упражнения со звуком.

Дыхательные упражнения без звука.

Эти упражнения развивают управление мускулатурой дыхательных мышц, также они помогают ребенку понять, куда нужно производить вдох, и каким он должен быть. В своей работе я использую такие варианты дыхательных упражнений без звука:

«Бегемотики»

Встали бегемотики – *дети стоят, выпрямив спинку.*

Погладили животики – *ладошками гладят животик, оставляя ладошки в области диафрагмы.*

То животик надувается – *делают спокойный вдох, не поднимая плечи, область диафрагмы в это время увеличивается.*

То животик сдувается – *спокойный выдох, в это время область диафрагмы возвращается в исходное положение.*

А также упражнение по методике парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Суть методики – в коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на вдохе не фиксируется. Он должен происходить самопроизвольно.

«Кошечка»

Счет на 4. Исходное положение: стоя, руки согнуты в локтях. Вдох – выполнять повороты вправо и влево, втягивая воздух через нос. Выдох – возвращаемся в и.п., и выдыхая через открытый рот [2, с.13].

Дыхательные упражнения со звуком.

Дыхательное упражнение по Б.С. Толкачеву. Данный метод был разработан для физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями. В своей работе я использую такие упражнения:

«Петух»

Исходное положение: встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь. Дети рассказывают стихотворение В. Данько:

Петя-Петя-Петушок, – *дети выполняют наклоны головы вправо-влево,*

Целый день учил стишок,

А запомнил он строку, – *наклоны головы вперед-назад,*

Лишь одну: «Ку-ка-ре-ку!» – *На вдох, сделанный через нос, медленно поднимают руки вверх; задерживают дыхание; затем хлопают руками по бедрам, произнося на выдохе слова: «Ку-ка-ре-ку!»* [2, с.15].

«Комарик» Дети ставят ладони на плечи («Крылышки»), машут ими, двигаясь по залу, и произносят звук «з-з-з...» в динамике от piano до forte через glissando и обратно [2, с. 16].

Таким образом, при использовании на музыкальных занятиях дыхательные упражнения у детей наблюдалось не только развитие певческих навыков, но и оздоровление всего организма.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [a.slave.festival.1september.ru>articles/571583/](http://a.slave.festival.1september.ru/articles/571583/)
2. Картушина М.Ю. Вокально-хоровая работа в детском саду. – М.: Скрипторий 2003, 2012. – 176 с.