

## **«Дыхательная гимнастика - основа здоровья и красивого голоса»**

Рекомендации для воспитателей от музыкального руководителя:

Уважаемые коллеги!

Как музыкальный руководитель, я не могу не отметить, насколько тесно связаны здоровье ребёнка, его речевое развитие и успехи в пении. И фундаментом для всего этого является правильное дыхание. Предлагаю вам несколько практических рекомендаций по организации дыхательной гимнастики в группе.

### **Почему это важно?**

Дыхание - это энергия для голоса. Если ребёнок дышит неправильно (коротко, поверхностно, поднимая плечи), его голос звучит тихо, слабо и невыразительно. Кроме того, поверхностное, или «ключичное», дыхание не обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, что ведёт к быстрой утомляемости и ослаблению иммунитета. Наша задача — научить детей дышать глубоко, диафрагмально («животом»).

### **Основные правила проведения**

1. Регулярность. Проводите упражнения ежедневно, но понемногу — 3–5 минут. Лучше всего делать это утром после сна и во время утренней гимнастики.

2. Положение тела. Упражнения выполняются стоя (спина прямая, плечи расправлены) или сидя на стульчиках (спина не касается спинки стула). Следите, чтобы дети не поднимали плечи.

3. Воздух. Вдыхаем всегда через нос. Выдыхаем плавно и длительно через рот. Губы при этом сложены трубочкой (как при звуке «у» или при задувании свечи).

4. Игровая форма. Все упражнения должны быть игровыми. Никаких скучных инструкций! Мы не «дышим», мы «надуваем шары», «задуваем одуванчики» или «погружаем кораблики».

5. Контроль. Следите, чтобы у детей не кружилась голова. Если это произошло — прекратите упражнение, дайте ребёнку отдохнуть.

### **Игровые комплексы упражнений**

#### **Комплекс 1: «Прогулка в лесу» (для начинающих)**

Цель: научить делать глубокий вдох носом и плавный выдох ртом.

**«Нюхаем цветок»:** Дети стоят, руки на поясе. Медленно поднимаем голову и вдыхаем носом аромат воображаемого цветка (2–3 секунды). Выдыхаем со звуком «А-а-а...».

**«Свежий воздух»:** Делаем глубокий вдох носом, разводя руки в стороны («вдыхаем воздух»). Затем медленно выдыхаем через рот, опуская руки и произнося «Ф-ф-ф...».

**«Одуванчик»:** Дети держат перед лицом воображаемый одуванчик. Делаем носом глубокий вдох, а затем — один длинный, плавный выдох («сдуваем пушинки»).

### **Комплекс 2: «Ветер и море» (усложнённый)**

Цель: развитие силы и длительности выдоха.

**«Ветер»:** Делаем глубокий вдох. На выдохе произносим звук «У-у-у-у...» низким голосом, изображая сильный ветер. Затем — «У-у-у...» высоким голосом (слабый ветерок).

**«Кораблики»:** На столах стоят тазики с водой и бумажные кораблики. Дети делают вдох и на выдохе дуют на кораблик. Задача — доплыть до другого края «моря». Соревновательный элемент очень мотивирует!

**«Насос»:** Руки сжаты в кулаки перед грудью. Резко наклоняемся вниз с одновременным громким выдохом через рот со звуком «С-с-с-с!». Возвращаемся в исходное положение, делая пассивный вдох.

### **Интеграция в режим дня**

Дыхательную гимнастику легко встроить в привычные моменты:

✓ После сна: вместо потягиваний сделайте 2–3 упражнения на «пробуждение» дыхания.

✓ Перед артикуляционной гимнастикой: это отличная разминка для речевого аппарата.

✓ Во время подготовки к пению: перед разучиванием песни проведите одно-два упражнения, чтобы настроить голосовой аппарат на работу.

Давайте вместе поможем нашим детям дышать полной грудью — это залог их здоровья и звонких голосов.