


## «Пение - уникальная дыхательная гимнастика».

---



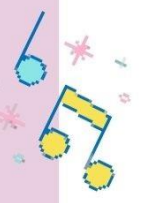
\* Дети любят петь и охотно поют. Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная ёмкость легких.



\* Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, способствуют восстановлению центральной нервной системы, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

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



подготовила музыкальный руководитель  
Борисенкова Н.А.


Источник <https://vk.com/club166548627>






## 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 Нырляшки 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.



### Упражнение Прерывистое дыхание.

Ребенок делает глубокий вдох и постепенно выпускает часть воздуха, затем задерживает дыхание и снова выпускает воздух.

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ПЕНИИ

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.

#### 1 упражнение

Поём на выдохе – Э, Е, Ё, О, берем снова дыхание на выдохе – А, Я, Ю, У.

#### 2 упражнение

На одной ноте, на выдохе пропеть: «Как на горке на пригорке жили 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т. д.» Сколько сможет ребенок .

