

## «Пение — уникальная дыхательная гимнастика»

Задумывались ли вы над тем, как вы дышите? Часто ли вы прислушиваетесь к своему дыханию? И если мы взрослые люди не задумываемся над этим вопросом, то маленький человечек и вовсе не проявляет никакого интереса к своему **дыханию**. Если у ребенка ослабленное **дыхание**, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

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**. 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. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и **пение** – это ее естественное состояние.

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.

## Дыхательные упражнения:

### 1. 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.

### 2. 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.

### 3. Упражнение: Задуй свечи.

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

### 4. 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 пожуужжу».

### 5. Упражнени: 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.

### 6. Упражнение Прерывистое дыхание.

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

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.