

## Консультация для родителей.



### «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.**

#### **Упражнение: Надувай 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: Трубочка.**

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 рождения ей 100 лет. Надо помочь старушке задуть 100 свечей. Ребенок глубоко вдыхает и медленно выдувает воздух, представляя, что задует 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.

### **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.

#### **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» .

Напойте первую строчку песни, которая наверняка известна вашему ребенку. Если он узнает ее, пусть споет следующую. Если не узнает, продолжайте свое занятие вокалом, пока он не вспомнит. Ребенок поддержит вас, как только поймет, какую песню вы выбрали. Затем наступает его очередь проверить ваш музыкальный слух.

### ***Играем в дороге***

Долгая и скучная дорога в машине – это «испытание» для ребенка. Конечно, малыш совершенно не намерен смирно сидеть в кресле. Вот тут-то и приходится идти на разные хитрости, чтобы не дать ребенку заскучать.

### **Хор в автомобиле**

Поскольку вы едете в собственном авто, вы можете попеть в своё удовольствие. Учите вашего ребенка песням, которые любите вы, и в свою очередь запоминайте его любимые песни. Еще интереснее будет, если вы запишите на диктофон ваше хоровое семейное исполнение.