**МАДОУ «Детский сад №58»**

**Консультация**

**для педагогов ДОУ**

**и родителей**

**Дыхательная гимнастика**

**Стрельниковой на музыкальных занятиях**

**в ДОУ**

**Материал подготовила**

**музыкальный руководитель**

**Васькова Оксана Петровна**

**Березники, 2020г.**

**Дыхательная гимнастика**

**Стрельниковой на музыкальных занятиях в ДОУ**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни - приходится вдыхать воздух чаще. Поэтому основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

* укреплять физиологическое дыхание детей (без речи);
* формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох - длинный выдох);
* тренировать силу вдоха и выдоха;
* развивать продолжительный выдох.

Работа над дыханием предваряет пение песен, может быть и самостоятельным видом деятельности. На музыкальных занятиях используются: дыхательные упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания, продолжительного речевого выдоха, тренировка согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.

Дыхательные упражнения по Стрельниковой можно выполнять уже с 3-4 лет. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет, кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

Перед обучением гимнастике по Стрельниковой нужно научить ребенка правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым и коротким, только носом. Вместе с малышом понюхайте цветок, вдохните аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступайте к осваиванию трех базовых упражнений: «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Упражнения необходимо делать в ритме строевого шага (подражая солдатам на марше, пошагайте 2-3 минуты на месте и тогда вы почувствуете ритм).

**Упражнение «Ладошки»**

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки), одновременно с движением шумно шмыгаем носом. Сразу после

короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох - пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**Упражнение «Погончики»**

Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч да кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса - выдох уходит пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

**«Насос» («Накачиваем шины»)**

Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет «раз» слегка кланяемся вниз — руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена - вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклон осуществляется за счет скругленной спины, ноги прямые.

«Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спила не ровная и прямая, слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона.

**«Кошка» (приседание с поворотом)**

Дети стоят ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти рук одновременно делают хватательные движения (кулачки резко сжимаются) - вдох! Сразу же после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».

На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательное движение слева - с шумным и коротким вдохом через нос.

Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.

По мнению специалистов, дыхательная гимнастика – высокоэффективный вспомогательный метод лечения легочных заболеваний. Результативность упражнений по Стрельниковой доказана и клиническими исследованиями, в ходе одного из которых, в частности, у детей из контрольной группы, страдающих атопической астмой, было отмечено прекращение приступов уже в начале лечения.