Об использовании дыхательных упражнений в работе с дошкольниками в области «Музыка».

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т.д. В процессе работы над дыханием происходит : развитие дыхательной мускулатуры, увеличение подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшение лимфо- и кровообращение в легких, улучшение деятельности сердечно – сосудисто системы и кровообращения.

Занятия рекомендуется проводить 2-3 раза в неделю, в облегчённой одежде, в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха не выше 17 градусов, желательно в утренние часы (не раньше чем через 2 часа после приёма пищи). Продолжительность занятий- от 10-12 до 30 минут в зависимости от возраста детей и периодичности занятий. Занятия могут проводиться педагогом, воспитателем или медицинским работником дошкольного учреждения.

В основу методики проведения занятий должно быть положено применение специальных статистических и динамических дыхательных упражнений на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений .Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлинённым и усиленным выдохом .Этого можно достичь произнесением гласных звуков (сад, у-у-у-,ооо), щипящих соглассных (ш, ж) и сочетаний звуков (ах, ух, ох). Эти дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме (жужжит пчела,

гудит самолёт, стучат колёса поезда и т.д.). Соотношение общеукрепляющих и дыхательных упражнений составляет 2:1. Нагрузка постепенно увеличивается за счёт увеличения числа повторений и усложнения упражнений.

В комплексе упражнений обязательно должны быть элементы надувания резиновых мячей, игрушек (в заключительной части занятия). Надувание мячей и игрушек следует начинать с 3-4 выдохов, постепенно увеличивая их количество на 2-3 выдоха за каждое занятие доводя до полного заполнения игрушки воздухом. При этом необходимо контролировать, чтобы ребёнок вдыхал только через нос.

Для достижения наиболее полного эффекта рекомендуется обучать родителей методике проведения дыхательной гимнастики, чтобы они могли заниматься с детьми в домашних условиях.

Москвичёва Татьяна Владимировна,

музыкальный руководитель.