«**Пение – лучшая форма дыхательной гимнастики**».

**Пение играет важную роль в музыкальном и личностном развитии ребенка. Дыхание в пении** имеет исключительно большое значение – это источник энергии для возникновения звука.Доказано положительное влияние пения и на другие стороны развития ребенка: эмоциональную сферу, развитие речи, физическое развитие.

В **пении успешно формируется** весь комплекс музыкальных способностей: эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма, музыкальное мышление, музыкальная память. Кроме того, дети получают различные сведения о музыке. В **пении** реализуются музыкальные потребности ребёнка, т. к. знакомые и любимые песни он может исполнять по своему желанию в любое время.

Давно известно, что **пение является одним из лучших дыхательных упражнений**: тренируется **дыхательная мускулатура**, диафрагмальное **дыхание**, **улучшается дренаж бронхов**, увеличивается жизненная емкость 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.

**Примерные упражнения дыхательной гимнастики:**

*«Собачка»*.

Язык высунуть изо рта. Делать быстрые **дыхательные движения**, добиваясь охлаждения зева *(как это делает собачка)*.

*«Котенок и шар»*.

Дети встают в круг и расширяют его на слова:

Надувала кошка шар,

а котенок ей мешал,

Дети делают выдох ртом на звук ф-ф-ф

Подошел и лапкой – хлоп - Хлопают в ладоши

Ну а шарик сразу – лоп! Приседают

Вау-вау. Широко улыбнуться, шепотом произносить на выдохе вау-вау на одном **дыхании**. Губами **формировать четко А и У**.

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: 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 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.

Стрельба ладошками *(на звук ХА на опоре стрелять ладошками, стоя в кругу)*

Камушки. Дети берут с пола воображаемые камушки и с силой кидают их вперед,произнося громко на опоре звуки: А-О-Э-И-Ы.

Прыгать и петь звуки А-Э-И-О.

Паровозик: Тук-тук-тук, так-так-так, ток-ток-ток, тэк-тэк-тэк. Произносить на опоре, делая двигательные движения руками, выделяя первые слова каждой группы.

Ковбои. Представить, что дети – ковбои, и они ловят быка с помощью лассо.Изображаем закидывания лассо вперед и произносим слоги: ХОМ! ХАМ! ХЭМ! ХУМ!

Футбол. Представить, что вы – футбольные болельщики, которые с волнением наблюдают за матчем. Сначала делаем пружинящие движения ног, руки сжаты в кулаки, затем кричим *«ГОЛ!»* на опоре, немного приседая.

**«Насос»** («Накачивание шины»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте лёгкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага. Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

**Литература:**

1. Кацер О.В. Игровая методика обучения детей пению. - СПб.: «Музыкальная палитра», 2005.
2. Щетинин М. Н. "**Дыхательная гимнастика Стрельниковой".** Изд-во "Физкультура и спорт". Москва. 2002 г.
3. **"Дыхательная гимнастика по методу Бутейко",** под ред. Никитиной А. К. и Лосева В. Н., Москва **"Здоровье",** 1993г.