**О пользе игры на духовых инструментах для детей с проблемами дыхательных путей**

*Яшина Анна Юрьевна*

*педагог дополнительного образования,*

*объединение «Flute&sax»*

*ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

Как быть, если после КТ легких и других анализов доктор советует отправиться к музыкальному педагогу и обучиться игре на духовом инструменте? Что это – шутка или ценная рекомендация? Давайте разберёмся.

Родители часто приводят своих детей в класс духовых инструментов ради оздоровления. Большим количеством исследований установлено, что систематическая игра на духовых инструментах заметно улучшает самочувствие.

Занятия на духовых инструментах способствуют укреплению и оздоровлению дыхания. При игре создаётся сопротивление потоку выдыхаемого воздуха. Это хорошо помогает раскрыться структурным единицам лёгких – альвеолам, развивает легочную ткань, увеличивает объём лёгких и улучшает газообмен.

Флейту рекомендуют для детей, в частности, испытывающих проблемы с дыхательной системой. Смысл в том, что флейта требует глубокого вдоха и медленного, предельного выдоха – а это ведь самая интенсивная аэрация лёгких, которая может пойти на пользу при склонности к затяжным бронхитам и простуде, при аллергических поражениях дыхательных путей, а также при апатии и плохом настроении.

Поэтому занятия на духовых инструментах полезны при астме, хроническом бронхите и других проблемах с дыханием.

В Центре Творчества «На Вадковском» 30 лет руководит объединением «Flute&sax» педагог Яшина Анна Юрьевна, которая обучает детей игре на духовых инструментах (флейта, саксофон) различного возраста (от 6 лет до 18), в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

Пример из опыта работы: Дениса П. привели родители на занятия, когда мальчику было 6 лет. Ребенку диагностировали астму и назначили гормональные препараты. Но мама выяснила, что регулярные занятия на флейте, облегчают дыхание астматиков, уменьшают приступы удушья и в целом улучшают состояние их здоровья. Начались регулярные занятия. По окончании года занятий выяснилось, что дыхательные функции Дениса значительно улучшились. Этому способствовало глубокое и непрерывное дыхание, необходимое для извлечения звуков.

Пример из опыта работы: мама обучающегося Игоря К. рассказала, что при прохождении ежегодной диспансеризации выяснилось, что объем легких ребенка выше нормы на 30%, что положительно сказывается на общем самочувствии.

Флейта помогает с заболеванием горла, связок и дыхательных путей, раскачивает лёгкие и диафрагму. В начале занятий на духовых инструментах может появляться лёгкое головокружение – гипервентиляция легких. Обычно это происходит из-за слишком частых и активных вдохов. С практикой это проходит. При игре на духовых инструментах происходит постоянное положительное давление в лёгкие на выходе, лучшая устойчивость к воспалениям лёгких и туберкулёзу.

В профилактике и лечении болезней дыхательных путей лучшим средством считается пранаяма – одна из техник йоги. Она задействует все дыхательные мышцы и тренирует их, параллельно стабилизируя нервную систему. Так вот, по силе воздействия на организм игра на флейте и других духовых приравнивается к пранаяме. Американские специалисты Клинт Госс и Эрик Миллер выяснили: такое музицирование повышает вариабельность ритма сердца. Лёгкие расправляются, человек дышит полной грудью, а его организм проще справляется с внешними стрессами. Особенно благотворна игра на флейте для детей – она помогает победить астму путём тренировки лёгочной функции. Музыкальные занятия включают неиспользованные резервы организма. А именно:

* укрепляют самоочистительную функцию бронхов – их способность выводить вредных микробов из дыхательной системы;
* гасят начавшиеся воспалительные процессы;
* повышают стрессоустойчивость всего организма;
* налаживают работу лимфосистемы, сердца, сосудов;
* предотвращают болезни верхних и нижних дыхательных путей;
* улучшают самочувствие и настроение.
* игра на духовых инструментах помогает крови интенсивно обогащаться кислородом.

Первая техника, которую осваивает обучающийся– это глубокий вдох и долгий выдох. Такое дыхание называют грудобрюшным или смешанным. Оно гораздо полезнее обычного поверхностного дыхания, привычного нам с детства. Во вдохе-выдохе участвуют и внешние, и внутренние мышцы между ребрами, диафрагма и пресс. Благодаря такому качественному смешанному дыханию легкие увеличиваются в объеме, что способствует улучшению обменных процессов.

В практике обучения на духовых инструментах в объединении *«*Flute&sax*»* используются следующие упражнения:

**«Полное дыхание»**

Техника выполнения:

1). Воспользуемся образом «Резиновый пояс». После выдоха- вдох носом, стараемся как бы растянуть «резиновый пояс», работают живот, рёбра раздвигаются, ключицы приподнимаются, чуть сжимается гортань (тихий шипящий звук).  Вдыхать как можно дольше,

2) задержка дыхания, мышцы живота не слишком напряжены (происходит накопление углекислоты),

3) выдох, слегка сжатые зубы - «ф»,

4) задержка дыхания на пять секунд, живот подтянут,

Данный цикл повторяем два раза.

**«Кузнечный мех»**

Это упражнение выполняется, сидя. Выполняется полный выдох, затем - серия быстрых вдохов-выдохов через нос, далее полный выдох с задержкой на несколько секунд и полный вдох с задержкой на 10-15 сек. Рекомендуется выполнять это упражнение сначала в умеренном темпе, постепенно углубляя вдох, делая его мощнее и энергичнее.

**«Очистительное дыхание»**

Упражнение позволит ощутить энергичную работу всей выдыхательной мускулатуры. Выполняется, стоя. Вдох выполняется по правилам полного дыхания без задержки в момент полного набора воздуха.  Затем - резкий выдох через плотно сжатые губы, необходимо сделать несколько толчков. При этом напрягаются мышцы живота и межрёберные мышцы.

**«На ходу»**

Особенность этого упражнения в том, что выдох должен быть в два раза дольше вдоха. Дыхание набирается в такт шагам, выполняется без напряжения.

**«Длинные ноты»**

(развивает и усиливает дыхательную мускулатуру, расширяет объём грудной клетки).

Техника выполнения: после глубокого выдоха происходит медленный глубокий вдох носом как при полном дыхании, затем - длительный выдох, насколько это возможно. Выдох контролируется при помощи мышц пресса.

**«Надуй воздушный шар»**

Варианты могут быть разные:

* кто надует самый большой шар за один выдох,
* кто надует самый большой шар за 30 секунд,
* чей выдох самый долгий и т.д.

Список литературы:

1. Должиков Ю. Н. «Техника исполнительского дыхания», Москва, 2014 г.
2. Иванов В. Д. «Применение специальных дыхательных упражнений при обучении и игре на духовых музыкальных инструментах». М. – 2012 г.
3. Яковенко Т.Е. Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». М.: Первое сентября, Чистые пруды, 2023 г.