

## Семинар-практикум для педагогов МБДОУ №292 по теме: « Певческое дыхание как эффективная технология здоровьесбережения».

### Лекция.

Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь здоровье. Ключевыми принципами «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» отмечается, что у значительной части детей дошкольного возраста обнаруживаются различные заболевания и функциональные отклонения. Как известно, фундамент здоровья человека закладывается в дошкольном возрасте.

**Пение является одним из любимых детьми видов музыкальной деятельности.** Оно активизирует умственные способности ребёнка, вызывает реакции связанные с изменением и улучшением кровообращения (а значит и улучшения обмена веществ), дыхания (сокращается частота заболеваний дыхательной системы и носоглотки).

**Пение** – это хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств. Секрет благотворного влияния пения в том, что оно требует нижнего диафрагмального дыхания, которое очень полезно для здоровья. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на кровообращение в лёгочной ткани, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, исправляет развившие в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

В процессе пения участвуют не только голосовые связки, но и весь организм. Под воздействием резонансных колебаний каждый внутренний орган вибрирует особым образом. Причём с больными и здоровыми органами это происходит на разных частотах. Вибрация, вызываемая пением – не что иное, как активный массаж, активизирующий приток крови к больному органу, обеспечивая его таким образом кислородом и необходимыми микроэлементами. Такой усиленный массаж является отличной профилактикой многих заболеваний внутренних органов.

Помимо профилактической (дыхательная зарядка) роли, правильное дыхание выполняет ещё и терапевтическую (коррекционную) задачи. Умение управлять дыханием учит умению управлять собой, своим организмом. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной

системы, лечит от заикания, кашля, бронхиальной астмы, снимает усталость и переутомление, избавляет человека от многих болезней. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Самое правильное и полезное дыхание, это полное дыхание, то есть дыхание диафрагмой. В современной научной медицинской литературе существует уже достаточно большое количество статей, доказывающих большой оздоровительный эффект применения именно диафрагматического и диафрагмально-рёберного дыхания.

**Диафра́гма** — непарная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости, служащая для расширения лёгких. Условно её границу можно провести по нижнему краю рёбер. Расширяясь и сужаясь при правильном певческом дыхании дополнительно массирует близлежащие внутренние органы.

**ТИПЫ ДЫХАНИЯ.**

1. Верхнее  
(ключичное)
2. Среднее  
(межрёберное)
3. Нижнее  
(брюшное или диафрагмальное)

Наиболее правильным, удобным для речи является **диафрагмально-рёберное дыхание**, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц.

Вдох

Выдох

Певческий вдох осуществляется активной работой мышц-вдыхателей, поднимающих рёбра и расширяющих грудную клетку, а также диафрагмы, которая сокращаясь и опускаясь, растягивает лёгкие вниз. Вдох производится быстро, бесшумно, через нос или через нос и рот одновременно.

После **вдоха** следует короткая задержка **дыхания** и плавный экономный выдох, при котором диафрагма удерживается в расширенном состоянии (опора звука).

### **Практическая часть.**

Коллеги, предлагаю Вам попробовать сделать правильный вдох и выдох. Для вдоха необходимо встать, поставить ноги на ширине плеч. Положить руки на нижние рёбра, сделать бесшумный вдох носом, одновременно отследив, чтоб грудная клетка не поднималась, а диафрагма (находится под руками) расширилась. Делаем это несколько раз.

После вдоха необходимо сделать небольшую задержку дыхания и начать медленно выдыхать воздух со звуком (С), пока не закончится дыхание. Следить за ровностью выдоха, не форсировать дыхание.

Далее, предлагаю ещё одно упражнение на активизацию певческого дыхания. Необходимо делать короткие выдохи на звуки «Ф С Ш пауза (вдох) К П Т», отмечая активную работу диафрагмы. Сначала по одному разу произнося каждый звук, далее по два и по три. Это упражнение также разогревает и артикуляционный аппарат.

Это одни из самых эффективных упражнений для постановки певческого дыхания. Далее можно пробовать делать такой же экономный выдох с опорой на диафрагму на звук «М» определённой высоты.

Кроме непосредственно певческого дыхания существуют разработанные лечебные и оздоровительные комплексы дыхательной гимнастики. Один из наиболее зарекомендовавших себя комплексов — комплекс А. Стрельниковой.

Автор методики — Александра Стрельникова — была оперной певицей и педагогом. Она использовала дыхательные упражнения, которые придумала вместе с матерью, чтобы разрабатывать голос и спасаться от приступов удушья (у женщины было больное сердце). «Будучи молодой певицей, я потеряла голос. И мама стала для меня искать способ его восстановить. Так постепенно была изобретена гимнастика», — рассказывала Александра. Эту методику используют и вокалисты для восстановления голосового аппарата.

Гимнастика считается уникальной, потому что у четко структурированной системы и комплексов упражнений нет аналогов. В основе — короткие прерывистые вдохи носом и пассивные выдохи через нос

или рот (на слизистой носа расположены рецепторы, которые связаны с большинством систем и органов). При вдохе и сжатии грудной клетки активно включаются в работу и другие части тела.

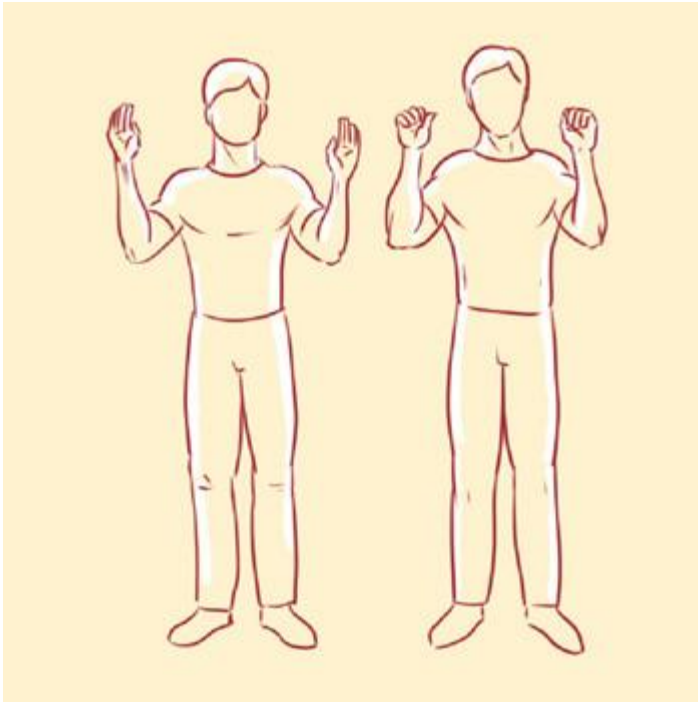
Дыхательная гимнастика Стрельниковой строится на усилении воздухообмена в легких. Техники направлены на насыщение организма кислородом, но их можно использовать и как легкую гимнастику для поддержания мышечного тонуса. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина и таз. Дыхательные техники улучшают обмен веществ и кровообращение, помогают очистить бронхи, уменьшить воспаления, повысить иммунитет для противостояния респираторным заболеваниям. Кроме того, их рекомендуют для осанки и как терапию при патологии мышц грудной клетки.

Хотя гимнастика была придумана для взрослых, есть некоторые простые упражнения, которые успешно используют для занятий с детьми. Сегодня я хочу показать Вам и предложить сделать несколько упражнений.

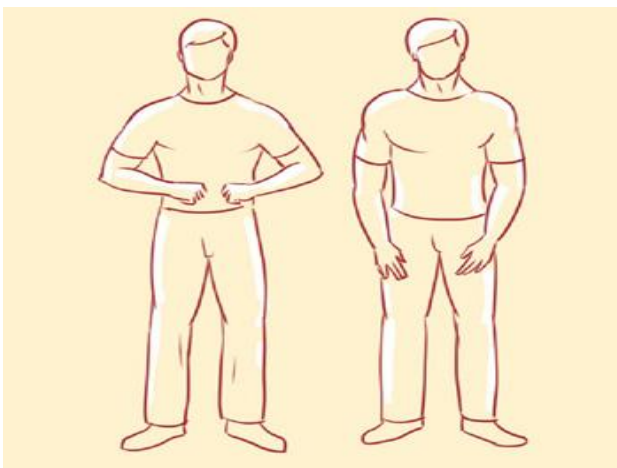
Дыхательная гимнастика для детей выполняется по следующим правилам:

1. Сконцентрируйтесь на вдохе – это самое главное.
2. Сжимайте диафрагму во время вдоха.
3. Делайте короткий выдох ртом без напряжения мышц.
4. Проводите тренировку по желанию.
5. Сохраняйте маршевый ритм дыхания.
6. Прекратите занятия, если видите, что малыш побледнел или покраснел.
7. Вкладывайте в тренировку как можно больше эмоций.
8. Проводите занятия с дошкольниками в игровой форме.
9. После занятия детей необходимо напоить.

1. Ладони. Дошкольники стоят, руки согнуты в локтях, ладони смотрят вверх. Держать руки нужно перед собой. Делается короткий вдох, ладони ритмично сжимаются. Втягиваем воздух 4 раза шумно, активно, резко. Кулачки сжимаются также 4 раза. Отдыхаем 3–5 секунд, в этот момент происходит произвольный выдох.



2. «Насос» Дети представляют перед собой насос для накачивания шин. Встают прямо, руки внизу. На счет раз округляем спину, расслабляем шею, голову опускаем, наклоняемся вниз. Одновременно с наклоном делаем короткий вдох, как будто качаем насос. В момент вдоха нужно сжать грудную клетку, согнуть спину так, чтобы она мешала расширению мышц груди от воздуха. Вдыхаем 4 раза без перерыва на выдох. На счет два выдыхаем, поднимаемся, выпрямляем спину, расслабляем мышцы груди. Отдыхаем 3–5 секунд.



3. «Кошечка» Ребенок расставляет ноги чуть-чуть, руки сгибает в локтях и прижимает к телу. Важно сжать бока, чтобы они не раздувались при вдохе. Следите за прямой спиной. На вдохе приседаем не до конца, чуть

разворачиваем тело вбок, выбрасываем руки вперед, как будто что-то хватаем. На выдохе встаем. Повороты чередуем.

Цикл повторяется 24 или 12 раз (по 8 и 4 вдоха на каждый).

Спасибо за внимание, надеюсь, семинар-практикум оказался для Вас интересным и информативным.