

«Дыхательная гимнастика Александры Стрельниковой»

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в развитии оздоровления дошкольников. Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются: укрепление физиологического дыхания детей (без речи формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох - длинный выдох) тренировка силы вдоха и выдоха развитие продолжительного выдоха Работа над дыханием проводится перед пением или является самостоятельным видом деятельности.

Я предлагаю вам разучить и использовать самим несложные упражнения А. Стрельниковой. Александра Николаевна Стрельникова – оперная певица, театральная педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии и для оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на « Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса» Принцип гимнастики А.Н. Стрельниковой – короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку.

Это вызывает физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенные правила: вдох – громкий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая) выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать вообще запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем -нюхаем, кланяемся-нюхаем, поворачиваемся – нюхаем.

Комплекс дыхательной гимнастики (по А.Н. Стрельниковой) « Ладочки»

Стихотворение для разучивания, выполняется упражнение без стихотворения.

Ладушки ладошки,

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты к « зрителю». На счет « раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха - выдоха.

Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем. Норма 4 раза по 4 вдоха- выдоха.

« Погончики» Вот погоны на рубашке, Темный кожаный ремень. Я теперь не просто мальчик – Я военный летчик! И.п. – то же. Руки в кулачках, кулачки прижаты к животу на уровне пояса. На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз и выпрямляем пальчики – вдох. Возвращаемся в исходное положение.

« Насос» (Накачиваем шины)

По шоссе летят машины – Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины, Дышим много раз подряд.

Дети стоят слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки «накачивают насос» – движение вниз - вдох. И.п. – выдох.

«Кошка» (приседание с поворотом) Мягонько ступают ножки,

Язычком ест вместо ложки, Ты погладь её немножко –

Сразу замурлычет кошка.

И.п. как в 1 упр.

На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение – вдох.

Выдох – И.П. на счет «два» движение в другую сторону. Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Обними плечи!» (вдох на сжатие грудной клетки «Соедини локти!»)

Ах, какой хороший я, Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю Носиком вдыхаю!

И.п. – руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая рука ниже левой. На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились. Меняем положение рук.

Норма: 4 раза по 4 вдоха – выдоха.

«Большой маятник!» («Игрушка – неваляшка»)

Наклонилась неваляшка, Но упасть – не упадет. Даже если кот мой Яшка Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке: Что внутри у неваляшки?

Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опущена, кисти рук тянутся в колени – вдох. Выдох – возвращаемся назад. На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» – вдох. Возвращаемся назад - выдох.