

## Консультация для родителей ДОУ

### "Дыхательная гимнастика"

Дыхание - один из основных факторов голосообразования. Если в повседневной жизни дыхание осуществляется произвольно, то певческое дыхание требует волевых усилий. Оно состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха.

Овладеть навыками певческого дыхания детям помогают упражнения, которые подразделяются на дыхательные упражнения без звука, звуковые дыхательные упражнения, упражнения под музыку. Эти упражнения, помимо привития навыка правильного певческого дыхания, способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, а также осуществляют массаж внутренних органов, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему.

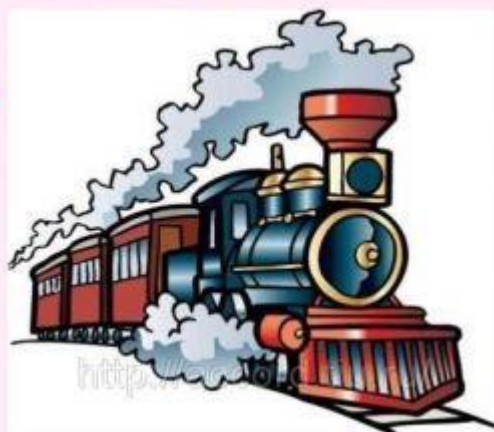
Однако мы должны помнить, что чрезмерное увлечение дыхательными упражнениями может привести к гипервентиляции легких. И вместо пользы мы получим обратный результат- ребенку может стать плохо. Поэтому на занятиях с детьми дошкольного возраста допустимо использовать не более двух упражнений на развитие дыхания.



#### «ПАРОВОЗИК»

**Солнышко светит,  
облака плывут,  
паровозик едет :  
«чух-чух-чух-чух-чух».**

**Ходить по комнате, делая  
попеременные движения руками и  
приговаривая «чух-чух-чух».  
Повторять в течение 20—30 секунд.**





## «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

**Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?**



Стоя, руки с мячом подняты вверх.  
Бросить мяч от груди вперед.  
Произносить, выдыхая, длительное  
«у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз.



## «НА ТУРНИКЕ»

**На турнике я подтянусь  
И вот теперь собой горжусь.**

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.







## «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ»

**Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.**

Встать прямо, ноги вместе, поднять  
руки вверх, хорошо потянуться,  
подняться на носки-вдох, опустить  
руки вниз, опуститься на всю ступню  
выдох. Выдыхая, произносить «у-х-  
х-х-х». Повторить 4—5 раз.



## «ЛЫЖНИК»

**На лыжах я катаюсь,  
Здоровым быть стараюсь.**

Имитация ходьбы на лыжах  
в течение 1,5—2 минут.  
На выдохе произносить  
«м-м-м-м-м».





## «ШАГОМ МАРШ !»

**Я шагаю, я шагаю,  
И шаги свои считаю.**

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6 8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».  
Повторять в течение 1,5 минуты.

