

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.КРАСНОДАР

«Центр развития- детский сад №173»

г. Краснодар, ул. Азовская, 9

---

Консультация для родителей

***Тема: «Весёлые упражнения для верхних дыхательных путей»***

*Подготовила: музыкальный руководитель Манукян Р.М.*

*Когда наше дыхание совпадает с дыханием музыки,  
депрессия задышается... и отступает.*

Уважаемые родители, давайте сначала проведём с вами небольшое «медицинское путешествие» по дыхательной системе. Дыхательная система состоит из лёгких и дыхательных путей. В акте дыхания участвуют дыхательные пути, лёгкие, диафрагма, межрёберные мышцы и ребра. Дыхательные пути разделены на верхние и нижние дыхательные пути. Граница между верхними и нижними дыхательными путями – голосовые связки, которые локализованы в гортани. Верхние дыхательные пути состоят из носа, рта, глотки (носоглотки и ротоглотки), верхняя часть гортани (гортаноглотка) и надгортанник. Нижние дыхательные пути состоят из средней и нижней гортани (щитовидный и перстневидный хрящ), трахеи и бронхов.

Есть люди, у которых встречаются отклонение в дыхании, т.е. человек неправильно дышит. Неправильно дышать – это значит не позволять легким

наполниться достаточным объемом кислорода, при этом терять углекислого газа больше, чем нужно.

И поэтому мы – музыкальные руководители, используем на музыкальных занятиях здоровьесберегающие технологии, одним из которых является дыхательная гимнастика.

«Пойте, чтобы быть здоровыми», - убеждают нас специалисты. Оказывается, вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение гласных звуков заставляет вибрировать гланды и железы, побуждая их очищать организм от шлаков. Пение усиливает обменные процессы дыхательной и сердечнососудистой системы, повышает тонуса головного мозга и улучшает кровообращение. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий и песен усиливает внимание, активизирует центральную нервную систему, стимулирует мыслительную деятельность, увеличивает работоспособность человека.

*Всё это – нелекарственная реабилитация функционального состояния человека.*

Таким образом, пение не только форма обучения музыке и способ организации досуга, но это еще и мощный оздоровительный фактор. Он обеспечивает эффективное воздействие на человека. Врачи убеждены, что пение помогает в лечении многих хронических заболеваний. Например, австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов. В общем, пойте себе на здоровье, ведь это так полезно.

***Несколько советов по профилактике «здорового голоса»:***

- в обычной обстановке разговаривать спокойно, не на «повышенных тонах»;
- самым маленьким не позволять долго кричать;

- чаще проветривать комнату, т.к. несвежий, запыленный воздух вреден для голоса и дыхательной системы;
- после физических упражнений нельзя пить холодную воду и выходить на улицу в легкой одежде на мороз;
- во время заболеваний верхних дыхательных путей не нагружать голосовые связки, не кричать и не напрягать голос.

Предлагаю комплекс весёлых упражнений в домашних условиях. Поверьте, детям это очень нравится.

### «Лошадка»

Я– весёлая лошадка,  
Тёмная, как шоколадка.  
Язычком пощёлкой громко–  
Звук копыт услышишь громкий

*1. Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка.*

*2. Упражнение выполняется с различной динамикой и скоростью*

### «Носиком дышу свободно»

Носиком дышу свободно,  
Тише–громче, как угодно.  
Без дыханья жизни нет,  
Без дыханья меркнет свет.  
Дышат птицы и цветы,  
Дышим он, и я, и ты.

*1. Ребёнок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку*

*2. Вдохи всем телом после каждой строки*

### «Ветер и листья»

После вдоха ребёнок задерживает дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносит звук «Ф». Затем на одном

выдохе произносит несколько раз звук «П», делая ступенчатый выдох и постепенно опуская руки вниз (листья опадают).

### **«Мышка принюхивается»**

Учуяла мышка, как сладко пахнет земляничка, прибежала к ней,  
хочет её съесть.

*Ребёнок делает короткие вдохи через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями*

### **«Ворона»**

Особа всем известная, она – крикунья местная.

Увидит тучку темную,

Взлетит на ель зеленую

И смотрит, словно с трона, ворона...

*Дети протяжно произносят: «Ка-а-а-р-!» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом*

### **«Хохотушки»**

Под березой на опушке хохотали две подружки.

Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

*Дети громко смеются и хихикают*

### **«Качели»**

Качели вверх (вдох)

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

*Ребёнку, находящемуся в положении лёжа, кладут на живот в области диафрагмы мягкую игрушку*

### «Песня»

Очень любим песни петь, только слов не знаем.

Но зато старательно рот мы открываем!

*Пение любой песни негромко, без слов, произнося только: «А-а-а!»*

### «Гласные»

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е

Затем упражнение повторяется беззвучно.

### «Корова»

Ранним-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру! »,

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му! »

*Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая указательными пальцами по ноздрям.*