**Игры на развитие физиологического дыхания для детей дошкольного возраста**

**Задача**. Научить детей правильно дышать во время пения.

**Цветы**.

Дети стоят в кругу, руки опущены. Такты 1 —2: плавно поднимают правую руку, кисть слегка отстает (появляется первый весенний цветок, начинает расти). Дети глазами следят за ростом цветка: вдох, рука опускается — выдох. Такты 3—4: плавно поднимают левую руку (начинает расти второй цветок): вдох, рука опускается — выход. Такт 5-й: плавно отводят в сторону правую руку (раскрывается бутон первого цветка): вдох, рука опускается — выдох. Такт 6: плавно отводят в сторону левую руку (раскрывается второй цветок): вдох, рука опускается — выдох. Такты 7—8: поднимают плавно руки, тянутся вверх (цветы потянулись к солнцу): вдох, руки опускают вдоль туловища — выдох. Такты 9—16: начинают слегка раскачивать руки вправо-влево, затем сильнее, вместе с корпусом (сначала дует ветерок, потом налетает сильный ветер). Одновременно, вытянув губы вперед, имитируют дуновение ветра. Такты 17—18: руки плавно опускаются (цветы наклонились к земле).

**Упражнения с цветами**. («Вальс» Музыка А. Жилина.)

Дети стоят в кругу и держат в руках по цветку или листику. Такты 1 —8: слегка поднимают руки вперед. На сильную долю каждого такта дуют на цветки (листики). Такты 9— 16 (повторение): дети поворачиваются направо или налево и бегут по кругу, держа цветы перед собой, дуют на них. С окончанием музыки приседают, делают выдох.

**Игра на развитие речевого дыхания**

Дети активно и ритмично сближают кончики пальцев правой руки (2-й, 3-й, 4-й, 5-й с большим пальцем). Пальцы должны касаться друг друга у самых ногтей. Во время упражнения ритмично произносят текст:

Сидит Коля на лугу,

Он играет во дуду,

Хорошо дуда играет.

Выговаривает.

Выходите-ка па луг.

На зеленый луг гулять.

На зеленый луг гулять

Да под дудку плясать.

Куры, гуси да индюшки (1/21/3 1/41/5)

Закусили лебедой, (1/2 1/3 1/4 1/5)

Наклевалися петрушки, (1/21/3 1/41/5)

Побежали за водой. (1/2 1/3 1/4 1/5 )

То же левой рукой, затем двумя руками вместе.

**Статические дыхательные упражнения**

Дуть на пушинку, снежинку, листик, одуванчик и т. д. (5 раз).

Дуть со звукоподражанием на глухих щелевых согласных «с», «ш», «ф», «х». Имитация текущей воды (ручейка)— «с», шипящего гуся — «ш», согревание пальцев рук — «х», фыр­канье ежа — «ф». Далее согласные соединяются с гласными, и на выходе произносятся слоги (звуки произносятся на силь­ную долю музыкальной фразы).

Произношение гласных в значимых ситуациях

Ау-ау-ау — в лесу.

Иа-иа-иа — кричит ослик.

Уа-уа-уа — плачет малыш.

У-у-у — гудит паровоз. (Слоги пропеваются на двух музыкальных звуках поочеред­но: «соль» — «ми».)

**Упражнения на продолжительность выдоха.**

Возьмите в правую руку шарик (ленточку), вытяните и дуйте на шарик сильно и длительно (пока звучит музыка). Учить удерживать дыхание до конца.

Встаньте свободно, возьмите в руки «насос». Будем накачивать воду. При движении рук вниз выдох, вверх – вдох. Прислушиваясь к ударению в музыке.

Положите на правую ладошку пушинку, с началом музыки начните дуть на нее. У кого пушинка улетит выше?

Представьте, что у вас в реку свеча. Сейчас ее будем задувать под музыку. На каждую сильную долю будем дуть спокойно, медленно, продолжительно. Затем произведем вдох. Не забудь те экономно расходовать дыхание.

Возьмите свистульку в правую руку и поиграйте на ней вместе с музыкой. Музыка будет звучать медленно, с остановками, в процессе которых вы будете брать дыхание. ( Упражнение без предварительного прослушивания музыкального сопровождения. У ребенка развивается дыхание, и активность и самостоятельность, музыкальная память и слух).

Возьмите кубики и выложите из них на столе на небольшом расстоянии друг от друга ворота. Положите перед ними теннисный шарик и подуйте на него под музыку так, чтобы шарик прокатился в ворота на одном выдохе (при сильном поражении правой руки упражнение выполняется левой).

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ОПОРУ ДЫХАНИЯ**  
ДРЕССИРОВАННЫЕ СОБАЧКИ  
Ход. Выбирается ребенок-дрессировщик, который предлагает остальным детям — цирковым собачкам решать простейшие задачки, самостоятельно им придуманные. Вместо ответа «собачки» произносят «ав-ав-ав!» соответствующее число раз.  
ПТИЧИЙ ДВОР  
Ход. Дети воображают, что попали на большой деревенский двор, они должны позвать и покормить всех его обитателей. Дети коллективно или по одному зовут уток (уть-уть-уть-уть), петушка (петь-петь-петь-петь), цыплят (цып-цып-цып), гусей (тега-тега-тега-тега), голубей (гуль-гуль-гуль), вдруг появилась кошка (кис-кис-кис-кис), она попыталась поймать цыпленка (брысь! брысь!). Курица зовет разбежавшихся цыплят.  
  
ЭХО (по Н.Пикулевой)  
Ведущий Дети  
Собирайся, детвора! Ра! Ра!  
Начинается игра! Ра! Ра!  
Да ладошек не жалей! Лей! Лей!  
Бей в ладошки веселей! Лей! Лей!  
Сколько времени сейчас? Час! Час!  
Сколько будет через час? Час! Час!  
И неправда: будет два! Два! Два!  
Дремлет ваша голова! Ва! Ва!  
Как поет в селе петух? Ух! Ух!  
Да не филин, а петух? Ух! Ух!  
Вы уверены, что так? Так! Так!  
А на самом деле как? Как! Как!  
Если кто-то закукарекал, отдает фант, и игра начинается сначала.

**Упражнения, тренирующие группу мышц смешанно – диафрагмального дыхания.**

Тренировку «речевого дыхания» лучше начинать лежа (на спине, на боку, на животе), так как в этом положении достигается максимальное расслабление всей мускулатуры и во время исполнения упражнений четче выявляются особенности дыхания. Перед выполнением упражнений следует сделать сброс дыхания и выдержать паузу, чтобы появилось желание сделать вдох.  
**Упр.1.** одна рука на груди, другая на диафрагме. Рот закрыт. Вдох и выдох делать через нос, в индивидуальном ритме данного учащегося. Выдох постепенно удлинять. Необходимо обращать внимание на работу мышц ребер, диафрагмы, живота, спины.  
**Упр.2.** одна рука на груди, другая на диафрагме. Вдох носом спокойный, с удовольствием. Выдох ровный, долгий, через собранные в трубочку губы. Выдох постепенно удлинять, включать фрикативные звуки ( с-з, ш-ж, ф-в, х), имитирующие следующие ощущения: «остужаю горячую пищу», «играю пушинкой», «прогоняю пушинку», воспроизвожу звук с проколотого мяча (с-с-с)», «ловлю летающего комарика (з-з-з», «грею озябшие руки», «зову кошку (кс-кс-кс)» и т. д.  
**Упр.3**. вдох носом, короткий выдох ртом, имитирующий ощущения: «потушить свечу», «смахнуть крошки со стола», «побрызгать сухое белье» и т. д.  
Постепенно в упражнения включать звуки: «ж-ж-ж-ж- строгаю рубанком деревянный брус», «р-р-р – завожу машину», «пш, пш, пш – опрыскиваю куст», «брысь, брысь, брысь, - прогоняю кошку» и т. д.  
**Упр.4**. тренировка взятия дополнительного дыхания. Вдохи короткие, ртом. Выдохи (ртом) могут быть короткими, длинными, чередующимися. Имитация следующих ощущений: «раздуваю костер», «дую на палец, залитый йодом, чтобы успокоить боль» и т.д.  
Упражнения этого раздела следует чередовать так: вдох носом длинный – выдох ртом короткий и наоборот.

**Упражнения для тренировки дыхательных мышц.**

После того, как учащиеся научились управлять мышцами смешанно – диафрагмального дыхания в положении покоя, целесообразно перейти к тренировке мышечных групп в движении, одновременно укрепляющей и артикуляционный аппарат. На первом этапе упражнения этого раздела включают в себя простейшие спортивные движения: полунаклон, наклон, повороты корпуса, различные движения рук. Они активно тренируют дыхательный аппарат и просты в исполнении.  
Постепенно комплекс усложняется. Вводятся упражнения, автоматизирующие синхронную работу дыхательной, голосовой и артикуляционной систем. В качестве отвлекаемого от работы мышц момента в них полезно использовать предметы: мячик, палочки, скакалки и т. д.  
**Упр. 1.** «Вертолет» выполнять стоя. Ноги вместе, руки свить вниз. Вначале сделать выдох и выдержать паузу. По сигналу преподавателя руки должны «взлететь» вперед и вверх (вдох); затем выдержать паузу. При круговых движениях рук (назад – вниз), вперед – вверх и т. д.)делать продолжительный, ровный выдох. Число оборотов рук постепенно увеличивать (5, 8, 10 и т. д.). Выдох вначале беззвучный, затем на отдельных звуках, слогах, словах, текстах.  
**Упр. 2.** «пистолет». Вообразите себе, что у вас в руках, по пистолету. Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, сделать выдох, выдержать паузу. Поднимая руки вперед и в стороны, сделать спокойный вдох носом, затем выдержать паузу. Не сдвигая ног с места и не меняя положения нижней части корпуса, повернуться вправо, вытянуть левую руку перед собой и, увидев воображаемую мишень, выстрелить (выдохнуть) из воображаемого пистолета. Это же движение повторить с поворотом корпуса влево, вытянув правую руку. Дыхание сначала беззвучное, затем со звуками «к», «ч», «ц», «х», и т. д. , слогами (би-бэ-ба; ди-дэ-да и т. д.; би-би-би-би; бэ-бэ-бэ-бэ- и т. д. ), которые должны произноситься коротко и очень активно. Дополнительное дыхание брать ртом в момент поворота корпуса. Упражнение повторить несколько раз.  
**Упр.3**. «Самолет». Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, сделать выдох, выдержать паузу. Поднимая руки вперед и в стороны, сделать спокойный вдох носом и выдержать паузу. Не меняя положения рук, «упасть» (грудью вперед) вниз и начать активно раскачивать корпусом вправо и влево. Одновременно необходимо длинно и ровно выдыхать. Когда дыхание кончится, встать, сделать вдох носом и повторить упражнение.  
Дыхание вначале беззвучное, затем со звуками («з-з-з»; «ж-ж-ж»; «р-р-р» ). Выход постепенно удлинять.  
**Упр.4.** «Гребля». 1 вариант. Сидя на стуле или на полу с вытянутыми ногами, взять в руки воображаемые весла. Наклоняясь корпусом вперед, руками потянуться к носкам ног, как бы занося весла по воздуху назад, и сделать короткий резкий выдох ртом. При этом имитировать слова: «ух», «один», «взяли» и т. д. затем постепенно отклоняясь корпусом назад, медленно согнуть руки на уровне груди и сделать спокойный вдох носом. Упражнение повторить 10-15 раз.  
**2 вариант**. Исходное положение корпуса такое же, как в 1 варианте. Упражнение состоит из движений, имитирующих греблю одним веслом. В нем чередуются повороты верхней части корпуса влево, вправо и толчки воображаемым веслом следующим образом6 толчок веслом слева – выдох, поворот корпуса – дополнительное дыхание; толчок веслом справа – выдох, поворот корпуса – дополнительное дыхание. Упражнение повторить  10- 15раз.  
**Упр. 5**. Для выполнения этого упражнения необходим маленький мячик.   
1 вариант. Стоя на небольшом расстоянии перед стеной, учащийся должен кинуть в нее  мячик. В момент удара необходимо произнести слог (бац, раз, два и т. д.), после чего поймать мячик.  
**2 вариант**. Упражнение выполнять так же, как указано в 1варианте, только слог (слово) произносить и в момент удара мяча о стенку, и в момент ухвата его руками (рукой).

**Упражнения на релаксацию и дыхание**

"**Драка**"

**Цель**: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните крепко- накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.,

**«Воздушный шарик"**

**Цель**: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию:

"Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики.

Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая

щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите

глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как

увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила

ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь

покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"**Корабль и ветер"**

**Цель**: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он

остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер.

Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно

выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер

подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как

шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"**Подарок под елкой"**

**Цель**: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год

мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке,

крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите

дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза.

О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто

о чем мечтает.

"**Дудочка**"

**Цель**: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите

дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе

попытайтесь вытянуть губы, в трубочку. Затем начните сначала.

Играйте! Какой замечательный оркестр!"

"**Штанга**"

***Вариант 1***

**Цель**: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте,

что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от

пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните,

***Вариант 2***

**Цель**: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку

почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой.

Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы

судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу,

выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться

зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы".

Упражнение можно выполнить несколько раз.

"**Сосулька**"

Цель: расслабить мышцы рук. "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и

ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку,

а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две

строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью,

четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А

теперь выступаем. Здорово получилось!"

**"Шалтай-Болтай**"

**Цель**: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется

"Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом

свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во

сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

«**Винт**"

**Цель**: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте

пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать

корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно

следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд

может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска

скоморохов" из оперы "Снегурочка".

**"Насос и мяч"**

**Цель**: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч,

другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на

полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько

вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает

надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком

"с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав

первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя

ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после

третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись

щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал

накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с

силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в

исходное положение." Затем играющие меняются ролями.