**РАЗВИТИЕ ПЕВЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ**

**КАК ОСНОВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Существует прямая связь между дыханием и здоровьем. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Совершенствовать дыхательную функцию организма помогает музыка. Одним из основных видов музыкальной деятельности дошкольников является пение. «Пение – это дыхание»- аксиома, известная всем, кто занимается этой областью искусства. В детском саду постоянно проводится и корректируется работа над певческим дыханием, которое является главным звеном единого певческого процесса.

Певческое дыхание вырабатываю только в процессе самого пения. С младшего возраста учу детей пропевать музыкальную фразу на одном дыхании. Чтобы помочь детям овладеть правильным дыханием, разъясняю и показываю, где и как надо «брать» дыхание, как его расходовать по музыкальным фразам. Слежу за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова.

Чтобы помочь детям научиться правильно дышать во время пения, выбираю на первых порах песни с короткими музыкальными фразами.

Практика показала, что прямое развитие певческого дыхания детей осуществляется с большим трудом, а опосредованное развитие – через речевое дыхание позволяет более эффективно проводить эту работу. Поэтому я развиваю певческое дыхание параллельно с речевым, поскольку способ выдоха – родственный: более длительный и экономный.

Экономный выдох связан с диафрагмальной мышцей, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости. Диафрагмальная мышца является своего рода задвижкой (форточкой, дверцей), которая не даёт воздуху моментально выйти из нижних отделов наших лёгких, тем самым позволяя нам сказать или пропеть целую фразу. Диафрагмальное дыхание очень полезно для здоровья человека. Оно способствует полной вентиляции лёгких, а значит, и интенсивному кровообращению. Кроме того, диафрагмальное дыхание осуществляет массаж брюшной полости, оздоравливая все находящиеся там внутренние органы. Конечно, эта информация только для взрослых, которые в состоянии понять и осознать её значимость. Я не объясняю детям, почему нужно дышать животом, просто подбираю для них специальные игровые упражнения, речевой и певческий материал, который исподволь, незаметно и, главное, постоянно тренирует диафрагмальную мышцу.

От качества дыхания зависит и характер атаки (начала) звука: твёрдый или мягкий. Спокойное дыхание гарантирует речь или пение без напряжения. Излишнее напряжение дыхательных мышц ведёт к повышению интонации, недостаток активности – к понижению.

В работе с детьми использую мягкую атаку: спокойный вдох и постепенный выдох ведут к мягкому, звонкому, лёгкому звучанию.

Навык речевого и певческого дыхания в игровых упражнениях формирую постепенно с последующим усложнением. Начинаю с игр на развитие трёх основных моментов речевого и певческого дыхания: вдох (короткий), задержка и постепенный выдох.

По возможности игры на дыхание соединяю с движениями туловища, рук, ног, пальцев и т.д. Сначала «разогреваю» мышцы дыхательной системы, помогаю устранению поверхностного, не ритмичного дыхания, нормализую физиологическое спокойное, размеренное, плавное дыхание.

В самом начале использую игры на дыхание без звука. Например: «Все превращаемся в «ветер» и своим дыханием рисуем разные образы ветра (порывами, сильного и холодного, тёплого и ласкового, еле заметного, спокойного)». Или всем «раздаю» разноцветные шарики и начинаем их «надувать». Можем «устроить чей-нибудь день рождения»: задуваем «свечи на торте».

Затем удлиняю выдох на звуках закрытых, экономных (шипящих или свистящих).

Для этого использую различные образы; такие, например, как:

\* играет ветер с листвой;

\* звучат пчела, жук, комар;

\* спустился воздух из колеса машины;

\* сердится кошка

(и т.д., выдыхание на согласных звуках «ш», «ж», «з», «с», «ф»).

Постепенно усложняю работу дыхательных мышц, переходя на выдох самого закрытого гласного звука «у». Здесь помогают сначала образы самолёта, поезда, с которыми можно поиграть: снижать и набирать высоту голоса, используя различные речевые или певческие регистры; «удалять и приближать движение поезда и самолёта», изменяя громкость звучания голоса.

Далее тренирую выдох более открытых гласных «о», «а» в других играх с голосом.

Для поддержания вдоха использую звукоподражания. Опора воздушного столба осуществляется прямой мышцей живота, которая подтягивается в направлении вверх. Это движение возникает непроизвольно, когда дети имитируют лай собачки: *«ав-ав».* Предлагаю им положить руки на живот и почувствовать, как он в это время движется. От короткого *«ав-ав»* переходим к длинному *«а-а-а-а-в»* с тем же движением передней мышцы живота. В дальнейшем эти движения отрабатываю как произвольные.

Я считаю, что дыхательная музыкотерапия позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка и укрепляет защитные силы организма.