

Рекомендации
музыкального руководителя
Гусева М.В.



Дыхательная гимнастика



Рекомендации

по проведению дыхательной гимнастики:

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда.
3. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
4. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
5. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Техника выполнения упражнений:

- ✓ воздух набирать через нос
- ✓ плечи не поднимать
- ✓ выдох должен быть длительным и плавным
- ✓ необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- ✓ нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению



«Листопад»

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Снегопад»

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Ромашки»

Ромашки нюхает Катюшка,
Их так много на опушке.

«Цветочный магазин»

Пришли в цветочный магазин
Алёнка, Маша и Василий.

Вдохнули нежный аромат
Сирени, хризантем и лилий.

Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать —
через рот.

«Море»

По волнам корабль плывёт.

Ты вдохни, надуй живот.

А теперь ты выдыхай

И кораблик опускай.

«Лягушка»

Лягушка открывает рот

И шумно выдыхает... Вот!

На вдохе поднять вверх руки. На слове «Вот»

выдох со звуком «ф-ф-ф» и одновременно
руки опускаем через стороны.

«Я расту!»

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

На вдохе поднять руки вверх, потянуться

вверх, встать на носочки. На выдохе

опуститься со звуком «У-у-ух».



ЧУВСТВО РИТМА

Есть еще одна игра, которая поможет Вам развить у Вашего ребенка **чувство ритма**.

Игра «Угадай песенку».

Играть в нее можно при любом удобном случае.

Правила игры очень просты.

1. Задумайте какую-либо хорошо известную Вашему ребенку песенку, и прохлопайте её ритм.
2. Пусть он угадает песню, а затем загадает свою.
3. Но не забывайте, что ребенку 4-6 лет трудно удержать в памяти большой отрывок мелодии.
4. Поэтому в игре загадывайте только припев песенки, вернее всего несколько строчек.

РЕЛАКСАЦИЯ

А еще под музыку можно очень хорошо **фантазировать и расслабляться**.

Лучше всего это делать перед сном, или когда ребенка нужно успокоить.

Для этого выберите легкую спокойную мелодию. Попросите ребенка:

- сесть, или лечь в удобное ему положение,
- закрыть глаза,
- представить, что он попал в сказку.

Пусть это будет сказочный лес, или поляна, или пляж, или все что Вы захотите.

1. Начните рассказывать, куда Вы с ним попали, и как здесь замечательно.
2. Пусть ребенок расскажет, что он видит, и что чувствует.
3. Следите за тем, чтобы элементы Вашего рассказа совпадали с темпом, настроением мелодии.
4. Например, если звучит отрывистая музыка:
 - то пусть в этот момент в Вашем рассказе вы встретите зайчика,
 - или будете перепрыгивать через небольшие лужицы.
5. А если мелодия плавная – можно представить себя:
 - красивой бабочкой, порхающей над цветами
 - или плыть на лодочке.
6. В общем, фантазируйте, играйте, сочиняйте, и у Вас обязательно получится замечательная игра и продуктивное общение с Вашим ребенком.

ИГРА «ГРОМКО - ТИХО ЗАПОЁМ»

Игровым материалом может быть любая игрушка.

1. Ребёнку предлагается выйти на время из комнаты.
2. Взрослый прячет игрушку.
3. Задача ребёнка найти её, руководствуясь силой звучания песенки, которую начинает петь взрослый.
4. При этом громкость звучания:
 - усиливается по мере приближения к игрушке,
 - ослабляется по мере удаления от неё.
5. Затем взрослый и ребёнок меняются ролями.

ИГРА

«НАУЧИ МАТРЁШЕК ТАНЦЕВАТЬ»

Игровой материал: большая и маленькая матрёшки.

1. Взрослый отстукивает большой матрёшкой несложный ритмический рисунок, предлагая ребёнку воспроизвести его.
2. Затем образец ритма для повторения может задавать ребёнок взрослому.

Источники:

1. http://skaska.ucoz.ru/load/konsultacii_muzykalnog_o_rukovoditelja/1/1-1-0-2
2. http://www.elenasevr.ru/index.php?id=54&Itemid=60&option=com_content&view=article



*Рекомендации
музыкального
руководителя Тусевой*

Музыкальные игры с детьми ДОМА



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для дошкольников

«Ветер и листья»

Ребята делают глубокий вдох, задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»)

«Подуй на пальцы»

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота.

«Ветер»

Дует легкий ветерок – ф-ф-ф....
И качает так листок – ф-ф-ф....
Выдох спокойный, ненапряженный.

Дует сильный ветерок –
ф-ф-ф-...

И качает так листок – ф-ф-ф...
Активный выдох.

Дует ветерок, качаются листочки
И поют свои песенки.

Осенние листочки
На веточках сидят,

Осенние листочки
Детям говорят;

Осиновый – а-а-а-...

Рябиновый – и-и-и-...

Березовый – о-о-о-...

Дубовый – у-у-у-...

«Пожалеет Мишку»

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтобы воздух выходил равномерной струей.

Мишка наш совсем здоров-

Даже танцевать готов.

Ну и веселье у куклы и Мишки

Полечку пляшут без передышки.

«Шарик»

Шарик мой воздушный.

Какой ты непослушный!

Зачем ты отвязался,

Зачем помчался ввысь?

Вернись скорее, шарик!

Вернись!...

Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш...»

«Дед Мороз»

Как подул Деде Мороз –

В воздухе морозном

Полетели, закружились

Ледяные звезды.

Дети берут снежинки на ниточках и долго дуют на них, наблюдая за кружением снежинок, пока педагог читает стихотворение.

Кружатся снежинки в воздухе морозном.

Падают на землю кружевные звезды.

Вот одна упала на мою ладошку.

Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

Дыхательная гимнастика

Рекомендации

музыкального

руководителя Гусевой М.В.

