

## **Использование дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой во время занятий хоровым пением.**

**Дыхательная гимнастика** – восстанавливает дыхание, голос певцам и чрезвычайно благотворно воздействует на организм в целом.

А именно:

- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Исходя из опыта работы в школе, дети с большим удовольствием выполняют музыкально-ритмические движения, и с интересом знакомятся с дыхательными упражнениями. На своих занятиях я использую дыхательную гимнастику, разработанную педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой.

### **Основной комплекс дыхательных упражнений (По методике А. Н. Стрельниковой)**

**Примечание:**

Во время применения гимнастики на практике все упражнения лучше исполнять под музыку, для улучшения ожидаемого результата.

#### **1. Упражнение “Ладони” (разминочное)**

Исходное положение: встать прямо, показать ладони “зрителю”, руки далеко от тела не уводить. Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте кулачки в ладони.

#### **2. Упражнение “Погончики”**

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого и шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

#### **3. Упражнение “Насос”**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена, (смотрит вниз, в пол. Шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона (“понюхайте пол”). Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент воздух абсолютно пассивно уходит через нос или рот. Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через рот или нос.

#### **4. Упражнение “Кошка”**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем лёгкие, пружинистые, танцевальные движения, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. С одновременным коротким шумным вдохом делаем руками лёгкое “сбрасывающее” движение. Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас “не заносило” на поворотах.

Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени то гнутся, то выпрямляются. Приседание лёгкое.

#### 5. Упражнение **“Обними плечи”**

Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно друг другу. А не крест-накрест.

#### 6. Упражнение **“Большой маятник”** (“Насос” + “Обними плечи”)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох пассивно уходит между вдохами- движениями.

Итак: поклон полу, руки к коленям – вдох, затем лёгкий прогиб в пояснице – встречное движение рук со слегка откинутой головой (тоже вдох).

Тик- так, вдох с пола, вдох с потолка. Сильно в пояснице не прогибайтесь: всё делается легко и просто.

#### 7. Упражнение **“Повороты головы”**

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

#### 8. Упражнение **“Китайский болванчик”**

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу – тоже вдох.

Словно мысленно кому-то говорите: “Ай! Как не стыдно!”. Плечи при этом не дёргаются, голова посередине не останавливается.

#### 9. Упражнение **“Маятник”** головой.

Исходное положение: встаньте прямо. Наклоните голову вперёд и сделайте короткий шумный вдох носом. Затем наклоните голову назад и тоже вдох.

#### 10. Упражнение **“Перекаты”**

Исходное положение: правая нога впереди, левая сзади на расстоянии шага. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу. Левая сзади на носочках, согнута в колене – на неё не опираться.

#### 11. Упражнение **“Шаги”** передний шаг (рок-н-ролл).

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой в этот момент слегка приседаем – делаем вдох. После этого поднятая правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или рот уходит выдох.

#### 12. Упражнение **“Шаги”** задний шаг.

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. На левой приседаем, правую отводим назад до ягодицы.

(Дети достаточно серьёзно относятся к выполнению этой гимнастики, прочищаются носы, дети начинают откашливаться).

**Актуальность :** Данную гимнастику можно использовать на всех уроках без исключения, так как она положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани и повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно- психическое состояние.