

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Родник» городского округа Тольятти

Мастер-класс «Формирование мотивации к хоровым занятиям в системе дополнительного образования»»

Черных Татьяна Юрьевна,
педагог МБОУ ДО «Родник»»

Дыхательная гимнастика

Гимнастика особенно полезна людям, чья деятельность связана с нагрузкой на голосовые связки - певцам, дикторам, учителям, актерам и т.д.

Вдыхать необходимо резко, вбирая довольно большое количество воздуха. Дети младшего школьного возраста упражнения выполняют по 8 раз, подростками - по 12, взрослыми - по 16 раз.

При активном вдохе мы воздушным потоком обеспечиваем массаж голосовых складок, создавая ему препятствие, тем самым усиливая эффект.

Также, при активном вдохе происходит наибольшее насыщение крови кислородом, что способствует повышению иммунитета и, следовательно, сопротивлению огромного числа заболеваний.

Вдох выполняется носом -резко, шумно, объёмно-в течение 1секунды. При вдохе мы создаем препятствие для воздушного потока при помощи физических упражнений.

Выдох выполняется через рот при расслаблении в течение 1секунды.

Упражнение 1. «Погончики»

Стоим прямо, руки опущены. На вдох резко повернуть голову вправо, выдох-голова прямо. Вдох-голову влево, выдох-голова прямо. Взгляд направлен на плечи, на «погоны».

Упражнение 2. «Малый маятник»

Голова резко вверх-вдох, прямо - выдох, вниз - вдох, прямо - выдох...

Упражнение 3. «Люблю себя»

Стоим прямо, разведя согнутые в локтях руки в стороны. На вдох-резко и крепко «обнять» себя за плечи, сжимая грудную клетку как можно сильнее. На выдох-руки в исходную позицию, каждый раз меняя их положение (левая над правой и наоборот).

Упражнение 4. «Для красоты»

Обеими ладонями при резком повороте и резком вдохе коснуться спины на уровне поясницы через правую сторону, выдох - стоим прямо. Коснуться ладонями поясницы через левую сторону-вдох! Вернуться в исходное положение-выдох.

Упражнение 5. «Люблю себя» с ножкой

Руки согнуты в локтях на уровне плеч и разведены в стороны. На вдох резко сдавить грудную клетку, обхватывая себя за лопатки, при этом поднять согнутую в колене ногу к груди. На выдох опустить ногу, руки развести в стороны.

Другая ножка вверх, руки сдавили плечи - вдох, встали на обе ноги, руки в стороны - выдох.

Упражнение 6. «Большой маятник»

на вдох прогнуться в поясе назад, при этом сдавить руками грудную клетку, как в предыдущих упражнениях. На выдох встали прямо, руки в стороны. Вдох - сдавили грудную клетку, при этом наклонились вперед, как можно ниже. Выдох - встали прямо, руки в стороны.

СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ