**Музично-оздоровча робота. Дихальні вправи з музичним супроводом**

**ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ З МУЗИЧНИМ СУПРОВОДОМ**

1. Діти лежать на спині, роблять вдихання і видихання в ритмі музичного супроводу, яке в подальшому підкріплюється світловими сигналами.
2. Діти сидячи роблять вдихання і видихання у відповідності з ритмом музики і світловими сигналами.
У фазі видиху вони вимовляють звук „а” з силою піано і меццо форте.
На наступних заняттях вони поступово переходять до вимови звуків „о”, „у”, „і”, „е”.
При вимовлянні звуку „а” діти зображають почуття полегшення ,”о” - здивування, „і” - радості, а при „е” - внутрішню урівноваженість.
3. Лежачи на спині, діти роблять глибокі вдихання і видихання під музику у супроводі світлових сигналів. Досягнувши злиття ритму дихання і ритму музики, вони вимовляють звук „а”. В подальших заняттях поступово додаються останні голосні.
4. Стоячи в вільних позах, діти роблять вдихання - видихання з одночасним руховим звільненням і злиттям з ритмом музики. Ритм дихання підпорядкований ритму музики і ритму слів „вдих - видих”.

5. Діти лежать на спині. Вдих і видих підпорядковується звуковим і світловим сигналом. Легким ударом клавеса в ударних долях такту визначається початок фази вдихання і фази видихання у відповідності з ритмом музики.
6. Діти стоять у вільній позі і тренують вдихання і видихання з одно часовим розслабленням, у відповідності з ритмом музики і світловими сигналами.
7. Діти лежать на спині, за вказівкою вчителя кладуть ліву руку собі на живіт, а праву на груди, і повторюють дихальні рухи вчителя при вдиханні і видиханні. Так можна тренувати черевне і грудне дихання.
8. Діти лежать на спині. Дихальні вправи (вдихання - видихання) супроводжуються рухом кінцівок. За цією модифікацією діти у фазі вдихання вільно піднімають почергово праву і ліву руку. В іншому варіанті діти таким же чином почергово піднімають праву і ліву ногу. Головним фактором у всіх дихальних вправах є відчуття злиття ритму дихання і ритму руху кінцівок з ритмом і темпом музики.
 **Вправи допоміжного комплексу
«Носочки – п'яточки»**

1. «Носочки»
Діти сидять на стільцях, ноги зігнуті під прямим кутом.
На рахунок «раз» підіймаємо носочки ніг, спираючись п’ятками в підлогу, - вдих! Повертаємо ноги у В.П. – видих!
Норма: 4 рази по 4 вдихи – рухи.

2. «П'яточки»
В.П. – те саме.
На рахунок «раз» на вдиху підіймаємо п’ятки, не відриваючи носочки від підлоги.
Норма: 4 рази по 4 вдихи – рухи.

3. «Носочки – п'яточки»
Вихідне положення не змінюється.
Почергово підіймаємо то носочки, то п'яточки.
Норма: 4 рази по 4 вдихи – рухи. Рекомендується дітям з плоскостопістю.

4. «Мавпенята»
В.П.: 1-й варіант – сидячи на стільці.
2-й варіант – лежачи на спині.
На рахунок «раз» з силою стискаємо кисті рук в кулаки, одночасно піджимаючи пальці ніг. – вдих! Розслаблення і випрямлення – видих.
Норма: по 12 раз по 8 вдихів – рухів.

5. «Насос на четвереньках»
Діти стоять на четвереньках, спираючись колінами і долонями в підлогу, руки прямі, голова опущена, шия не напружена.
Переносимо тулуб назад. На рахунок «раз» сідаємо на п’ятки (ступні ніг витягнуті) – вдих! Руки в цей час витягуються перед собою, але кисті рук не переміщуються. Повернутися у В.П. – видих.
Норма: 4 рази по 4 вдиху – видиху. В цій вправі працюють не тільки верхні дихальні шляхи, але і легені.

6. «Рок-н-рол на четвереньках»
Діти стоять на четвереньках, спираючись на коліна і зігнуті у ліктях руки. Голова опущена. На рахунок «раз» коліном правої ноги дістати лікоть лівої руки – вдих! Повернутися у В.П. – видих.
На рахунок «два» коліном лівої ноги дістати лікоть правої руки – вдих. Повернутися у В.П. – видих.
Норма: 4 рази по 4 вдиху – руху.

7. «Стрибунець»
Діти стоять прямо, руки опущені, ноги на ширині плечей.
Обертаємося на носках всім тілом праворуч на 90º, на рахунок «раз» робимо легку «пружинку». Ноги стоять на одній лінії одна за одною на відстані одного кроку. Кистю лівої руки доторкуємося до правої ноги вище коліна, а тильною стороною правої долоні – до лівої сідниці – вдих! При повороті назад руки опускаються, ноги випрямляються, тіло зупиняється у В.П. – видих.
На рахунок «два» рух виконується в ліву сторону.
Норма: 4 рази по 4 вдиху – руху.