**Консультация для родителей ДОУ "Дыхательная гимнастика"**

**Разработала: воспитатель Алехина Ю.И.**

Дыхание - один из основных факторов голосообразования. Если в повседневной жизни дыхание осуществляется непроизвольно, то певческое дыхание требует волевых усилий. Оно состоит из вдоха, задержки дыхания и выдоха.

Овладеть навыками певческого дыхания детям помогают упражнения, которые подразделяются на дыхательные упражнения без звука, звуковые дыхательные упражнения, упражнения под музыку. Эти упражнения, помимо привития навыка правильного певческого дыхания, способствуют оздоровлению всей дыхательной системы, а также осуществляют массаж внутренних органов, насыщают ткани кислородом, укрепляют нервную систему.

Однако мы должны помнить, что чрезмерное увлечение дыхательными упражнениями может привести к гипервентиляции легких. И вместо пользы мы получим обратный результат- ребенку может стать плохо. Поэтому на занятиях с детьми дошкольного возраста допустимо использовать не более двух упражнений на развитие дыхания.











