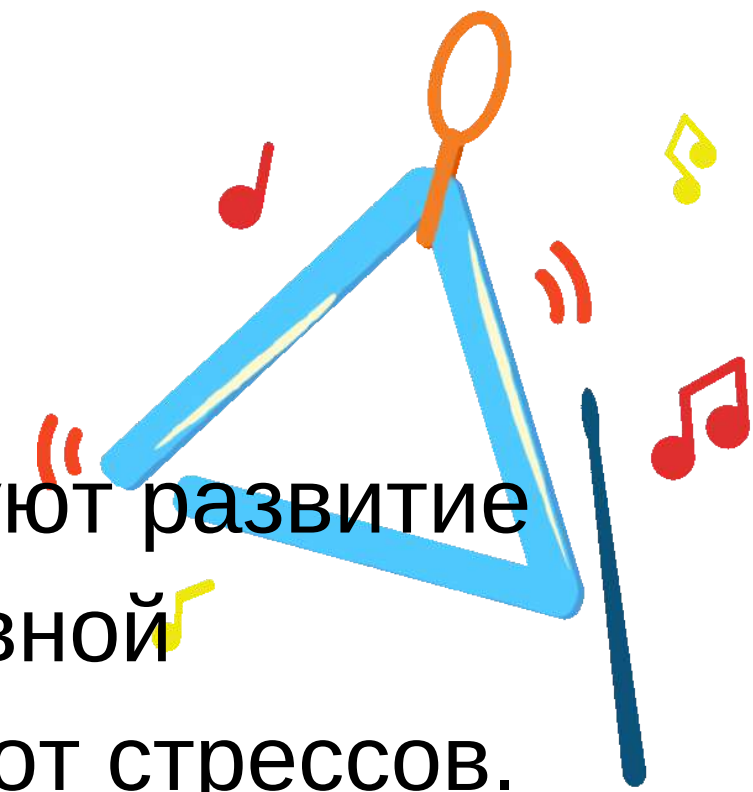


**Роль
пения и дыхательных
упражнений в системе
здоровьесбережения детей**

Музыкальный руководитель
Иванюк С.А.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие: положительно влияет на обменные процессы, способствует восстановлению центральной нервной системы; улучшает кровообращение, восстанавливает нарушенное носовое дыхание.





Во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг. Пение помогает избавляться от стрессов.

Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. При помощи пения можно улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.





Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению.

При диагнозе “бронхиальная астма” врачи прямиком направляют ребенка петь в хоре. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг. Пение является отличной профилактикой простудных заболеваний, способствует снятию стрессов, эмоциональной стабильности, укреплению нервной системы.

Система вокалотерапии, включающая в себя работу мышц и голоса — хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств.

Звук «А-А-А» — стимулирует работу легких, трахеи, гортани;



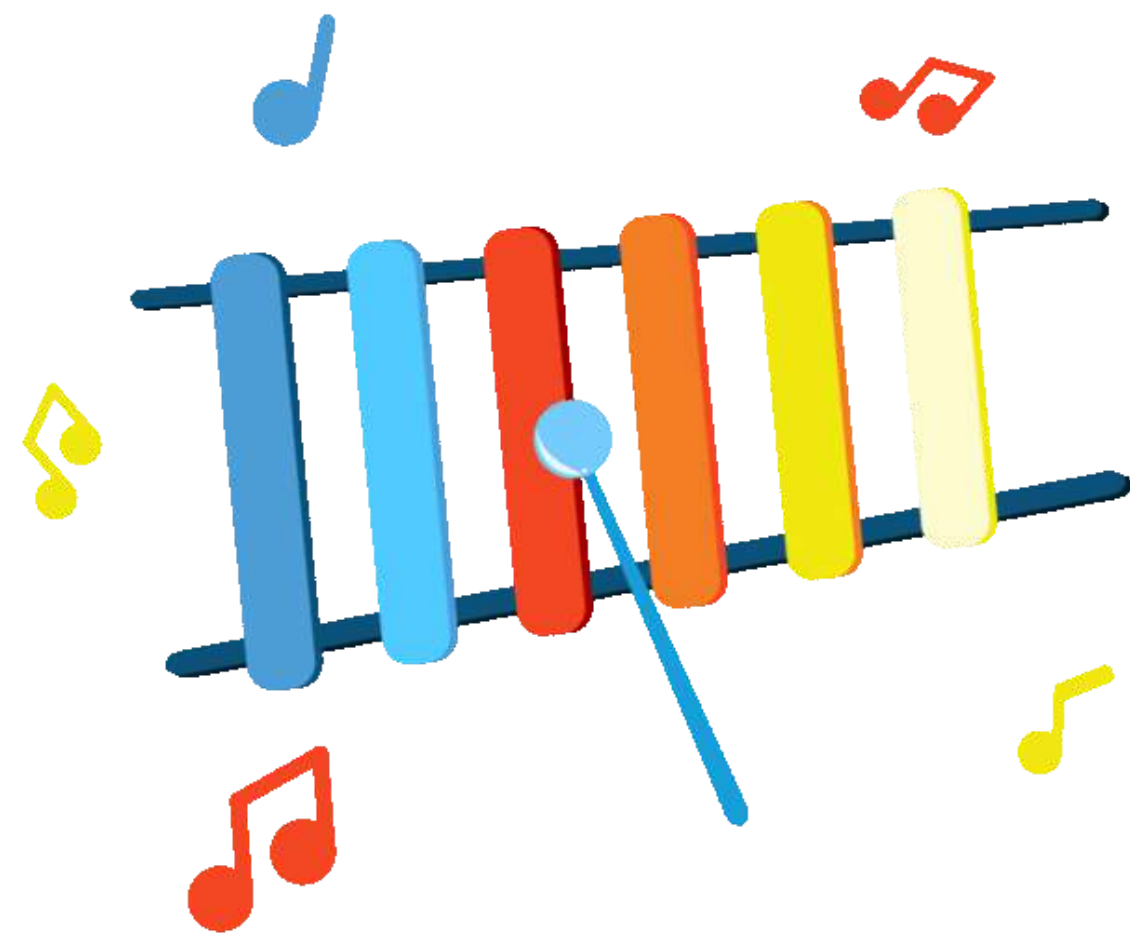
Звук "О-О-О" оздоравливает среднюю часть груди;



Звук «И-И-И» — активизирует
деятельность щитовидной
железы, полезен при заболеваниях
ангиной, улучшает зрение и слух.



Звук «У-У-У» — усиливает
функцию дыхательных центров
мозга и центра речи, устраняет
мышечную слабость, вялость,
заболевания органов
слуха.



Звук «М-М-М» — с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.



Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать.

Искусство

пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья.

Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с заикающимися детьми. Она необходима для часто болеющих детей, но также и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».



С чего же начать?

Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

Дыхательное упражнение «Шум
моря»

Слушаем (в записи) звуки моря, а затем -
«дышим», как море. Делаем
тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем
вверх руки. А потом – выдыхаем на
звук «Ш» и опускаем руки.



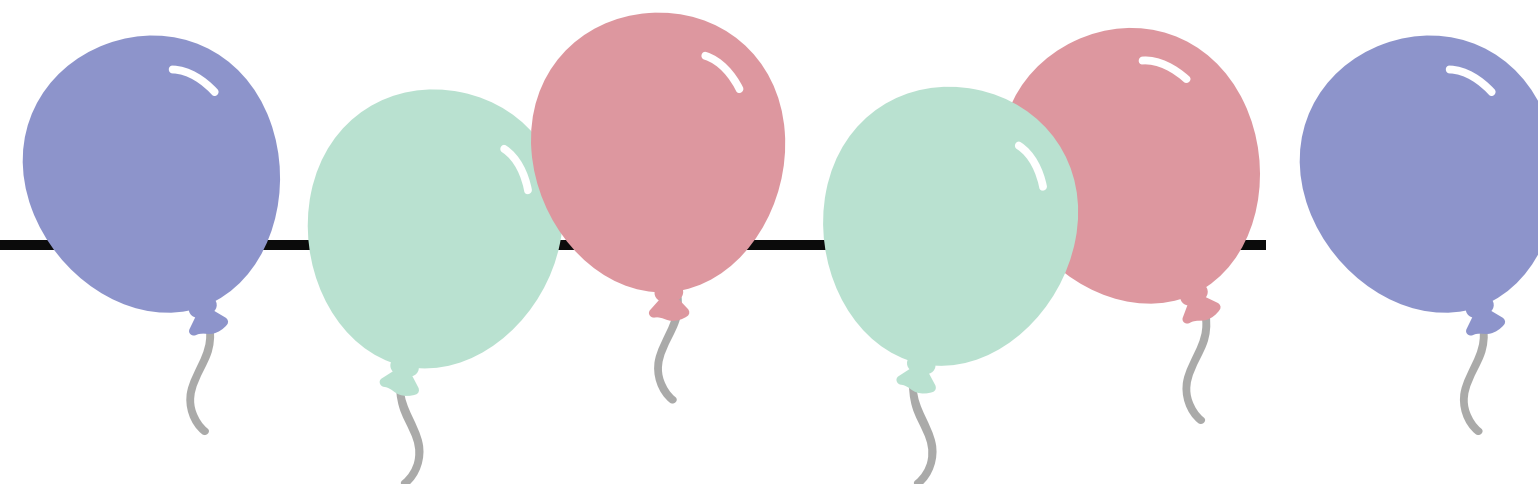
Дыхательное упражнение «Воздушные Шарики»

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надуть его.

Нужно следить глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем.

Надо дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А

потом, можно показать красивые шары друг другу.





Дыхательное упражнение «Шарик
спускается»

Глубокий
медленный вдох – через нос, медленный
выдох – через рот на звук «ссссс»

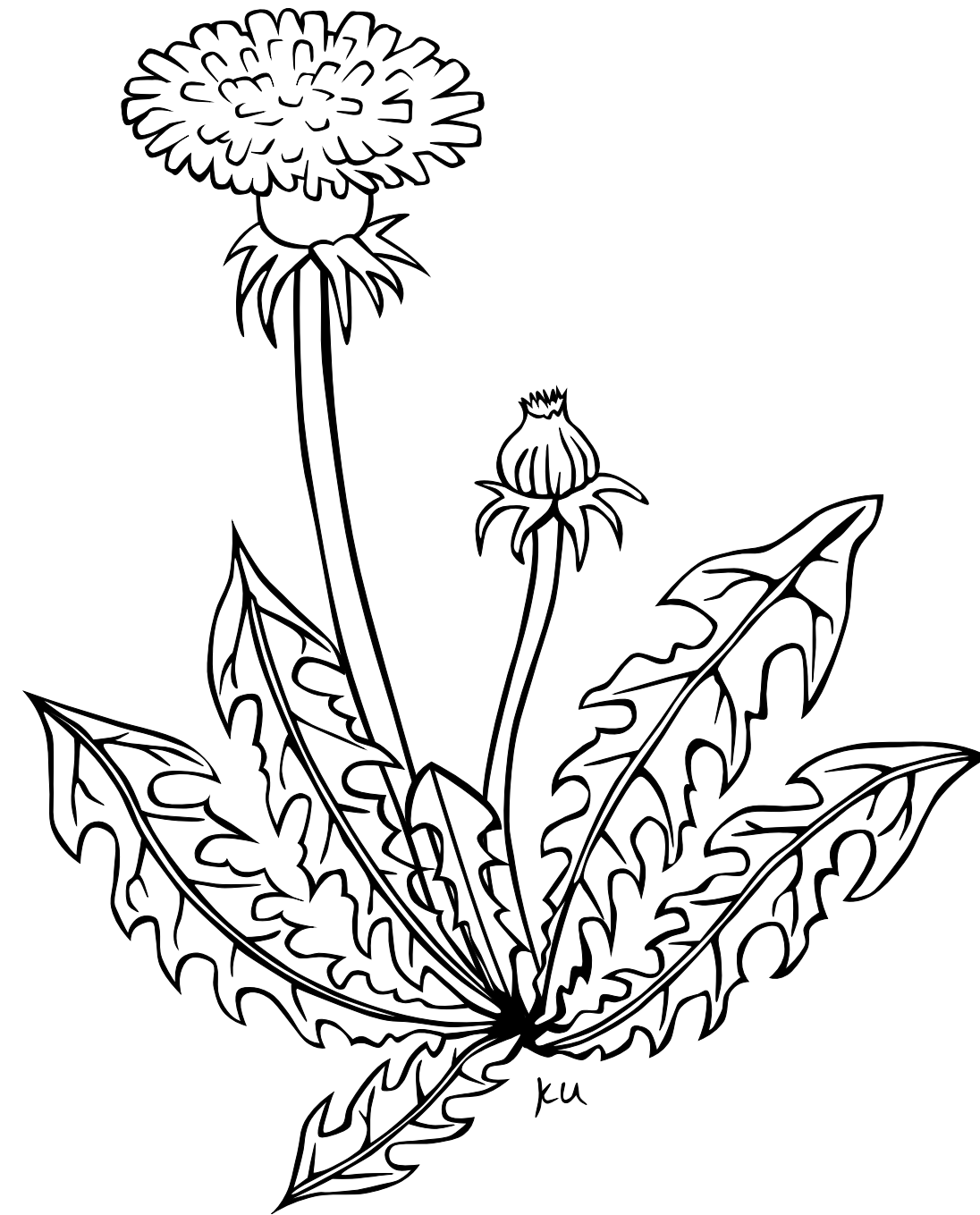
Дыхательное упражнение

«Одуванчик»

Вдох через

нос – лёгкий, бесшумный, выдох –
через рот, со звуком восхищения

«ах!».



Дыхательное упражнение «Пушистый одуванчик»

Активный

долгий вдох - набираем много воздуха, чтобы сильно дунуть на одуванчик, который распушился. Можно использовать вату или пушинку (гусиный, утиный пух).

Говорим, что создадим в комнате снегопад, удерживая пушинку в воздухе, как
можно дольше.





Дыхательное упражнение

«Ладочки»

(по А.Н.Стрельниковой)

Ладушки-ладошки,
звонкие хлопошки.

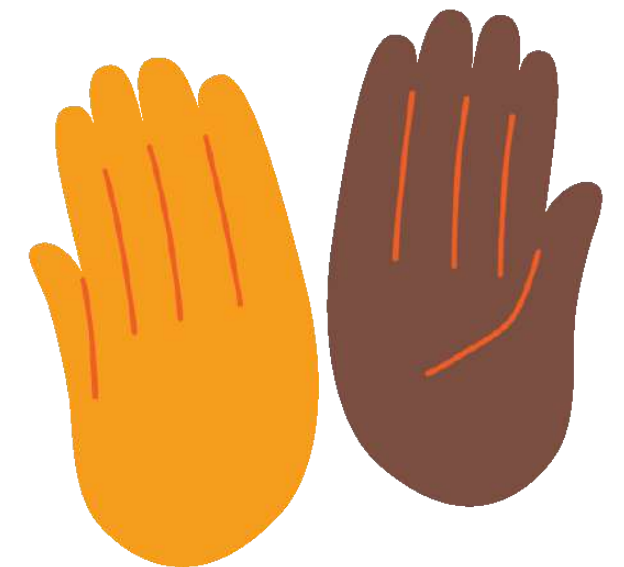
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то - спокойно выдыхаем.

Пение –

уникальная дыхательная гимнастика. Искусство пения - это и есть прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой

жизни.



На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте!

Пойте все,

что вы можете и помните, даже если никогда этому не учились. Гораздо

полезнее

петь не в одиночестве, а всей семьей.

