

Роль пения и дыхательных упражнений в системе здоровьесбережения детей.

**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».**

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей 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 во время пения 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, важнейший фактор здоровья.

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

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 надувать 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 «Насос»

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-ладочки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то - спокойно выдыхаем.

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.

Подготовила Манихина Е.В.