

Консультация для воспитателей ДОУ

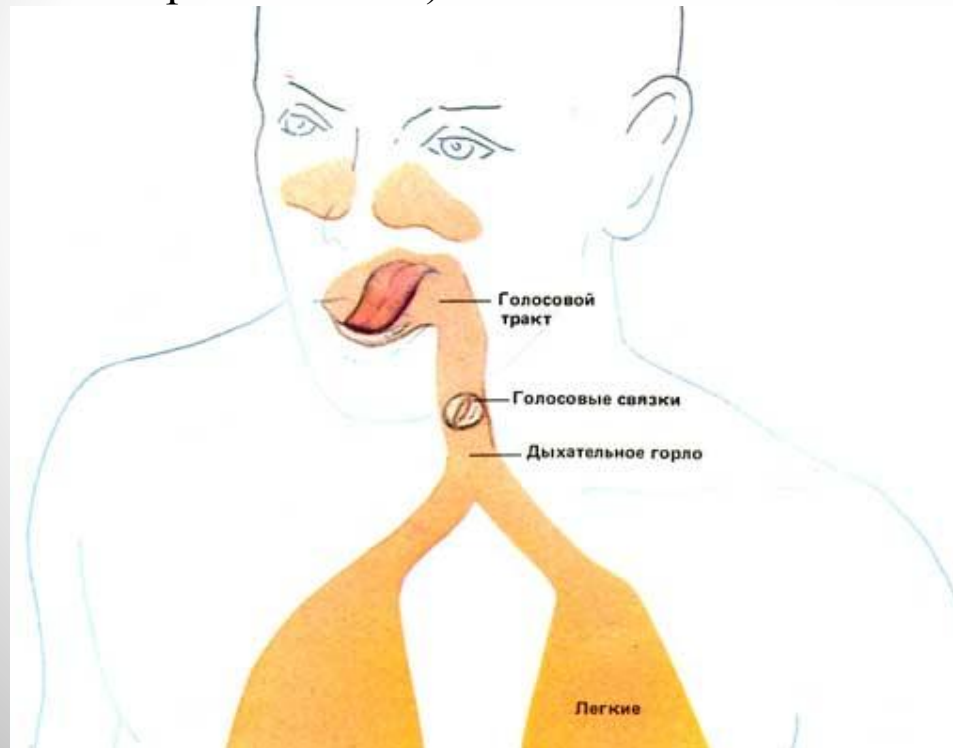
# «Больше будем петь, меньше болеть»

Выполнила Шемчук Л.В.



- Забота о здоровье детей - важнейшая задача всего общества. Каждый человек родившись, получает от природы дар особого качества, музыкальный инструмент-голос. Необходимо лишь научиться правильно владеть этим инструментом.
- Пение - является одним из любимых детьми видов музыкальной деятельности. Оно активизирует умственные способности ребёнка, вызывает реакции, связанные с изменением и улучшением кровообращения (а значит и улучшения обмена веществ, дыхания (сокращается частота заболеваний дыхательной системы и носоглотки) Секрет благотворного влияния пения в том, что оно требует нижнего диафрагмального дыхания, которое очень полезно для здоровья.

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на кровообращение в лёгочной ткани, улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, исправляет развившие в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. (использовать можно дыхательную гимнастику по К. Бутейко и по А Стрельниковой)



В процессе пения участвуют не только голосовые связки, но и весь организм. Под воздействием резонансных колебаний каждый внутренний орган вибрирует особым образом. Причём с больными и здоровыми органами это происходит на разных частотах. Вибрация, вызываемая пением - не что иное, как активный массаж, активизирующий приток крови к больному органу и таким образом излечивающий его. Пение благотворно влияет не только на бронхо-лёгочную систему, но и на почки, сердце, щитовидную железу.





Работая с детьми нужно постоянно следить за соблюдением правил по охране голоса. Следует помнить, что детей надо учить петь правильно, не форсируя звуки, петь не громко, не кричать. Крик и шум портят голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей. Музыкальный руководитель и воспитатель, работая с родителями должны объяснить им, что в холодную, сырую погоду они должны быть внимательны к своим детям. Не разрешать им громко кричать на улице, пить холодную воду, есть мороженое в разгорячённом состоянии во избежание простуды и заболеваний голосового аппарата.



Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Причем необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее.





Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания, и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.



Регулярные занятия пением снижают риск простудных заболеваний гортани. Диафрагмальное дыхание обеспечивает естественный массаж желудочно-кишечного тракта и органов малого таза, в результате чего нормализуется пищеварение.





Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких. При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах идет перевозбуждение симпатической системы. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей – хоровиков были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе “бронхиальная астма” врачи напрямик направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.



Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.



## Формы работы

### Валеологические песни- распевки

Цель: подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов, формировать у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

### Дыхательная гимнастика

Цель: повышение общего жизненного тонуса ребенка, устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы, развитие певческого дыхания.

### Артикуляционная гимнастика

Цель: коррекция речи, развитие артикуляционного аппарата, развитие певческих навыков.

### Логоритмические упражнения

Цель: учить координировать речь с движением, гармонизировать психическое развитие детей.



Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод. Дошкольный возраст -самый благоприятный период для формирования и развития певческого голоса. Пение с использованием здоровье сберегающих технологий очень эффективно в плане поддержания и сохранения здоровья дошкольников. Петь любят все и взрослые и дети, даже те, кто не умеет петь. Вы уже поняли, что пение улучшает наше здоровье. Пойте на здоровье!

