



## Консультация для родителей

### «РОЛЬ ПЕНИЯ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Дошкольный возраст – самый благоприятный период для формирования и развития певческого голоса. Занятия пением являются важной составляющей гармоничного развития дошкольника. Воспитание слуха и голоса ребёнка оказывает положительное воздействие на формирование речи, а речь, как известно, является материальной основой мышления.

- ✚ **Пение** помогает решить некоторые проблемы звукопроизношения. Планомерное вокальное воспитание так же оказывает благоприятное влияние на физическое здоровье детей, пение не только доставляет удовольствие поющему, но так же упражняет и развивает его дыхательную систему, которая влияет на состояние сердечно-сосудистой, следовательно, невольно занимаясь дыхательной гимнастикой, ребенок укрепляет своё здоровье.
- ✚ **Пение** активизирует умственные способности, развивает эстетические и нравственные представления детей.
- ✚ Во время **пения** звуковые частоты активизируют развитие ребёнка, 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 напрямую направляют ребёнка 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.



- ✚ **Пение** помогает снять усталость, перенапряжение, улучшить настроение.
- ✚ В **пении** успешно формируется весь комплекс музыкальных способностей: эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма.
- ✚ **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.

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

**Звук «А-А-А»** - стимулирует работу лёгких, 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.

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

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.

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.

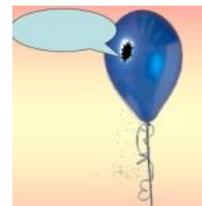
### **❖ Дыхательное упражнение «Воздушные Шарики»**

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем 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 «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-ладушки, звонкие хлопошки.  
Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.  
Как ладошки разжимаем, то - спокойно выдыхаем.



## **Основная работа по развитию вокальных навыков проводится на музыкальных занятиях, в индивидуальной работе с детьми.**

Специальные игры, которые развивают дикцию, дыхание, звукообразование, можно проводить и в группе, и дома. Ведь дети хотят петь везде, а игры организуют их свободную деятельность, помогут в интересной, увлекательной форме развивать вокальные навыки.

Если у Вас плохое настроение, Вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – ПОЙТЕ!

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

### ❖ **«Как тебя зовут?»**

Цель: развитие чувства ритма, звуковысотного слуха.

Игровой материал: ударные инструменты.

Ход игры: Взрослый спрашивает ребёнка «Как тебя зовут?», ударяя на каждом слоге по бубну (треугольнику, в ложки, кубики, палочки и т.п.). Ребёнок отвечает, так же ударяя по протянутому ему бубну, отмечая слоги своего имени. Затем взрослый аналогично придумывает другие вопросы («Что ты делаешь?», «Как меня зовут?» и т.п.), а ребёнок отвечает.

### ❖ **«Поющие листочки (игрушки)»**

Цель: развитие певческих навыков; закрепление гласных звуков.

Ход игры: Взрослый и ребёнок договариваются о том, как они показывают поющие листочки, как поет каждый листочек: высоко, низко, какой звук?

Затем один из играющих поет за листочек, показывая его рукой и голосом, например:

Осиновый (рябиновый) – и-и-и; каштановый – а-а-а; кленовый – о-о-о;

дубовый – у-у-у; берёзовый – е-е-е и т.п.

Другой играющий должен угадать, что это за листочек.

### ❖ «Музыкальный мешочек»

Цель: развитие музыкальной памяти, певческих навыков.

Игровой материал: красиво оформленный мешочек, в нем игрушки – персонажи песен.

Ход игры: Взрослый достаёт из мешочка по одной игрушке, ребёнок поёт песню про эту игрушку, или танцует танец, или играет с этой игрушкой.

Например: утёнок – «Танец маленьких утят», Чебурашка – «Песня Чебурашки», кукла – колыбельная кукле, мячик – игра с мячиком и т.д.

### ❖ «Игра с песенкой» (игрушкой)

Цель: развитие музыкального слуха.

Игровой материал: игрушка – персонаж песни.

Ход игры: Дети, расположившись по кругу, поют про игрушку и передают её из рук в руки по фразам песни. Сначала можно передавать игрушку без пения, просто слушая музыку.



### ❖ «Прячем песенку»

Цель: концентрация внимания; развитие музыкальной памяти; закрепление песенного репертуара

Ход игры: Дети поют песню, затем по условному знаку (хлопку) продолжают петь про себя, по другому знаку (притоп) – снова поют вслух. Сначала можно «прятать» песенку не беззвучно, а очень тихо.

### ❖ «Нарисуй песню»

Цель: развитие образного мышления.

Игровой материал: листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Ход игры: Поинтересуйтесь, какая песня больше всего нравится ребёнку и почему. Попросите его спеть песню, а потом передать содержание любимой песни при помощи рисунка.

### ❖ «Поющий город»

Цель: развитие музыкального слуха.

Ход игры: Взрослый и дети договариваются о том, что они попали в поющий город, где все жители не говорят, а поют, сами придумывая мелодию.

Петь можно любые вопросы, ответы, предложения (например: «Давай поиграем! Очень хорошо! Во что мы будем играть?» и т.д.) или знакомые стихи, т.е. самим придумывать музыку на эти стихи.

