

ПОЁМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

Дети любят петь и охотно поют. Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. При соблюдении гигиенических условий, то есть при проведении занятия в проветренном чистом помещении, пение способствует развитию и укреплению лёгких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики.



Искусство пения – это и есть, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж

bronхов, увеличивается жизненная емкость легких. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы, способствуют восстановлению центральной нервной системы. улучшает дренажную функцию бронхов, восстанавливает нарушенное носовое дыхание, исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Основные правила при выполнении дыхательной гимнастики: вдох через нос - плечи не поднимать; - выдох должен быть длительным и плавным.

Дыхательные упражнения.

Упражнение: Трубач.

Исходное положение: Дети сидят, кисти рук сжаты в трубочку, вдохнуть и поднять кисти вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Упражнение: Задуй свечи.

У бабушки день рождения ей 100 лет. Надо помочь старушке задуть 100 свечей. Ребенок глубоко вдыхает и медленно выдувает воздух, представляя, что задует свечи.

Упражнение: Жук.

Исходное положение: Ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожу жу жу»

1 упражнение

Поём на выдохе – Э, Е, Ё, О, берем снова дыхание на выдохе – А, Я, Ю, У.

2 упражнение

На одной ноте, на выдохе пропеть: «Как на горке на пригорке жили 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка и т. д.» Сколько сможет ребенок .