

К тем, кто поёт, простуда не пристаёт

Совсем необязательно быть профессиональным певцом, чтобы получать пользу от пения. Важно петь самим, это полезнее, чем просто слушать музыку. У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается уровень простудных заболеваний. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия.

Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Оказалось, что, во время пения, активно работает не только голосовой аппарат, но и легкие, которые усиливают приток крови и снабжают кислородом все ткани и органы. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины, лимфоузлы, что повышает иммунитет организма.

Таким образом, регулярные занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Вокалотерапией лечат неврозы, заболевания дыхательных путей, бронхиальную астму и даже заикание.

Весёлые упражнения для здорового горла

«ТРАКТОР»

Этот трактор сильный очень,
Не боится ям и кочек.
Он сегодня нам помог
Домой доехать без дорог.

*(Дети цокают языком
с различной динамикой
и скоростью)*

«ПОСПАТЬ БЫ!»

Добра молодца на руках ношу,
На руках ношу, да поглядываю:
Спят ли глазоньки простодушные?
Спят ли рученьки непослушные?
Ой, спят, спят, спят, раста-а-а-яли...
Все веселье на потом оста-а-а-вили...

*(Дети сидят расслабившись,
опустив руки и зевают)*

«ТАНЯ ПЛАЧЕТ»

Наша Таня громко плачет:
Уронила в речку мячик.
- Тише, Танечка, не плачь:
Не утонет в речке мяч.

*(Дети имитируют плач,
громко всхлипывают,
дыхание «рыдающее»)*



«НАДО ГОРЛО ПОЛОСКАТЬ»

*(Дети имитируют
полоскание горла
с поворотом головы
вправо- влево)*

«НА ЛОШАДКЕ»

Я на прутике скачу - Чу, моя лошадка, чу!
Я кормлю тебя досыта, подковал твои копыта,
Хвост пушистый расчесал, гриву лентой подвязал.
Точно ветер я лечу - Чу, моя лошадка, чу!

*(Дети цокают языком
с различной динамикой и скоростью)*

«ВОРОНА»

Особа всем известная,
Она – крикунья местная.
Увидит тучку темную
Взлетит на ель зеленую
И смотрит, словно с трона, ворона...
*(Дети протяжно произносят: «Ка-а-а-р-!»
- сначала громко,
потом беззвучно, с закрытым ртом)*

«ЛЕВ»

Отважен, строен и силен,
Живет в пустыне лев,
У льва большая голова
И очень страшен зев.
Он может когти обнажить
И грозно зарычать,
И деткам маленьким никак
Со львом нельзя играть!
*(Дети должны как можно
сильнее высунуть язык,
чтобы дотянуться до подбородка)*

«МАРТЫШКИ»

Мы теперь не ребяташки,
А веселые мартышки!
*(Дети вытягивают губы,
двигают ими в разные стороны,
строая гримасы)*



музыкальный руководитель: Кавыева Ю.В.

«ХОХОТУШКИ»

Под березой на опушке
Хохотали две подружки.
Хохотали, хохотали,
Чуть от смеха не упали!
*(Дети громко
смеются и хихикают)*

«ПЕСНЯ»

Очень любим песни петь
Только слов не знаем.
Но зато старательно
Рот мы раскрываем
*(Пение любой песни
негромко, без слов,
произносятся только: «А-а-а!»)*

«ГЛАСНЫЕ»

Дети протяжно произносят
пары гласных:
а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е
*(Затем упражнение
повторяется беззвучно)*

«ФИЛИН»

Филин серый, филин старый,
А глаза горят, как фары.
Только ночью страшен филин
А при свете он бессилён.
*(Дети легко стучат пальцами
по верхней губе,
произнося: «Бы-бы-бы!»)*