

Рекомендации родителям «Весёлые упражнения для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей»

К тем, кто поет – простуда не пристает!

«Пойте, чтобы быть здоровыми», - убеждают нас специалисты. Оказывается, вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение гласных звуков заставляет вибрировать гланды и железы, побуждая их очищать организм от шлаков. Пение усиливает обменные процессы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышает тонуса головного мозга и улучшает кровообращение. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий и песен усиливает внимание, активизирует центральную нервную систему, стимулирует мыслительную деятельность, увеличивает работоспособность человека.

Все это – нелекарственная реабилитация функционального состояния человека.

Таким образом, пение не только форма обучения музыке и способ организации досуга, но это еще и мощный оздоровительный фактор. Он обеспечивает эффективное воздействие на человека. Врачи убеждены, что пение помогает в лечении многих хронических заболеваний. Например, австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов.

Петь хотят все дети. Часто они поют слишком громко, с криком, нагружая тем самым свои хрупкие голосовые связки. Взрослые должны грамотно регулировать процесс пения, заботясь о здоровье детей, используя для укрепления голосового аппарата игровые оздоровительные упражнения для горла.

В общем, пойте себе на здоровье, ведь это так полезно. Не стоит переживать по поводу неверно взятой ноты. Разве это имеет какое-то значение, если речь идет о здоровье?

«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»)

«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)

«Хохотушки»

Под березой на опушке хохотали две подружки.

Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

(Дети громко смеются и хихикают)

«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)

«Песня»

Очень любим песни петь, только слов не знаем.

Но зато старательно рот мы раскрываем!

(Пение любой песни негромко, без слов, произнося только:

«А-а-а!»)

«Гласные»

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

Затем упражнение повторяется беззвучно.

«Мартышки»

Мы теперь не ребятишки, а веселые мартышки!

(Дети вытягивают губы, двигают ими в разные стороны, строя гримасы)

«Корова»

Ранним-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му!»

(Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая указательными пальцами по ноздрям)

То же упражнение проводится с постукиванием пальцами носогубных складок.

«Филин»

Филин серый, филин старый,

А глаза горят, как фары.

Только ночью страшен филин,

А при свете он бессилен.

(Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы!»)