

## «Роль дыхательной гимнастики и пения в профилактике заболеваний органов дыхания у детей дошкольного возраста».



Психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Умело подобранная музыка оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. Одни произведения успокаивают и умиротворяют, другие поднимают настроение. Мелодичная, негромкая, умеренно медленная, минорная музыка оказывает успокаивающее действие. Положительные эмоциональные переживания при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует эмоциональную центральную нервную систему и стимулирует интеллектуальную деятельность.

Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердца человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм. Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, так как во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, 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. Таким образом, с помощью пения можно вызвать и выразить те или иные чувства. При помощи пения можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.

Особенно важно пение для детей. Невозможно переоценить влияние пения на здоровье ребенка. 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.

Тренированный детский голос охватывает диапазон частот примерно от 70 до 3000 колебаний в секунду. Эти вибрации пронизывают весь организм поющего, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов любого диаметра. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота органа становится другой, вследствие чего и возникает разлад в работе всего организма. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

#### Гласные.

“А” – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

“И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У” – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

#### Согласные. Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Ц” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

#### Звукосочетания.

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать.

Пение – отличный способ снятия стрессов, эмоциональной стабильности. Поющий человек всегда находится в позитиве, и во время пения испытывает значительное облегчение.

Из собственного опыта

Музыкальные занятия в детском саду я провожу с использованием фонетического метода развития детского голоса В.В.Емельянова. Дети, с огромным удовольствием шипят, кричат, шуршат голосом. По развитию голоса я так же опираюсь на методы и технологии Коваленко М. В (двигательные, дыхательные упражнения, распевания); Варинской М. А (игры на развитие правильного звукообразования, игры и упражнения для развития дыхания); Филипповой Е. (Распевки). А также использую дикционную гимнастику. На занятиях использую двигательные упражнения. Отрабатывается постановка корпуса при пении с опорой на ноги. Дыхательные упражнения способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний. Упражнения на развитие правильного звукообразования. («Дождик», «Качели»). Прием «глиссандо» вверх и вниз. Артикуляционную гимнастику. Работа с язычком (покусать кончик язычка, пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами, пощелкать язычком в разной позиции, вытянуть язык, свернуть в трубочку, колокольчик, иголочка и и. т. д.); Передача мимикой лица настроение: грусть, радость, злость, удивление, слезы. Упражнения для распевания. («Паровоз», «Тучка», «У кота-воркота» и др.), расширяют диапазон голоса детей, помогают добиваться ровности голоса при разной высоте пения, плавного перехода из грудного регистра в головной.

Таким образом, использование специальных упражнений в работе с детьми позволяет добиваться положительных результатов в развитии голоса детей. Дети получают радость и удовлетворение от своего пения. Для правильного выполнения стараются быть более активными, собранными, внимательными и энергичными. Доказано учёными, лучше всего не слушать музыку, а самому петь. Это оказывает ещё больший положительный эффект на организм человека. Так что - пойте, на здоровье!

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте! Пойте все, что вы можете и помните, даже если никогда этому не учились. Гораздо полезнее петь не в одиночестве, а всей семьей.

