

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В современный период в России возникла реальная потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре дошкольной организации. Это предполагает «рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства»; уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой, одну информацию – на другую, находить общее и индивидуальное.

Дыхательная гимнастика — это система дыхательных упражнений, направленная главным образом на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Стоит обратить особое внимание на часто болеющих, имеющих различные речевые нарушения детей. Ведь ослабленное дыхание не дает ребенку полностью проговаривать фразы, строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основными задачами дыхательных упражнений на музыкальных занятиях являются:

- Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).
- Формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировка силы вдоха и выдоха.
- Развитие продолжительного выдоха.

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В современный период в России возникла реальная потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре дошкольной организации. Это предполагает «рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства»; уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой, одну информацию – на другую, находить общее и индивидуальное.

Выполнение дыхательной гимнастики помогает сохранить, укрепить здоровье ребенка. Она дает возможность зарядиться бодростью и жизнерадостностью, сохранять высокую работоспособность. Гимнастика хорошо запоминается и после тренировки выполняется легко и свободно. Кроме того, дыхательная гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- Улучшает дренажную функцию бронхов;
- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В современный период в России возникла реальная потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре дошкольной организации. Это предполагает «рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства»; уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой, одну информацию – на другую, находить общее и индивидуальное.

Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (*исключая 20 минут до еды и 1 час после еды*). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена.

1.3.2. Вокалотерапия:

Вокалотерапия — научное название метода, который подразумевает лечение голосом. Голос выражает позицию ума. Ум с помощью мысли проецирует тонкие вибрации в виде дыхания. Вибрации дыхания, проходя через носоглотку, бронхи и легкие образуют голос. Голос — это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку природой с самого рождения. Благодаря голосу мы можем петь, а значит выразить свое эмоциональное состояние. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация, которая массирует этот орган тела, то есть благодаря пению можно восстановить кровообращение и устранить застой в данном органе. Вокалотерапия, путем активного тренинга, массируя гортань, щитовидную железу, бронхи, легкие, сердце, печень, оказывает лечебное воздействие на весь организм человека.

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В современный период в России возникла реальная потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре дошкольной организации. Это предполагает «рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства»; уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой, одну информацию – на другую, находить общее и индивидуальное.

Приобщение малышей с раннего детства к доступной и любимой ими вокальной деятельности способствует полноценному психическому, физическому и личностному развитию детей. Реагируя на первые музыкальные звуки, ребёнок приобретает начальный опыт эмоциональных переживаний, которые развивают сферу чувств и формируют мышление. Детей необходимо знакомить с наилучшими образцами народной, классической и современной музыки.

В хоре прекрасно себя чувствуют стеснительные и не уверенные в себе малыши, потому что в группе поющих детей они себя чувствуют уверенней и спокойней. Пение оказывает на ребенка не только положительное эмоциональное воздействие, но и устраняет различные недомогания. Вокалотерапия очень эффективна при хронических заболеваниях лёгких и при бронхиальной астме, так как работа над протяжной песней, над удлинением выдоха способствует качественной вентиляции этих органов. Хоровое пение отлично лечит детей от заикания. Индивидуальная и

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В современный период в России возникла реальная потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре дошкольной организации. Это предполагает «рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства»; уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой, одну информацию – на другую, находить общее и индивидуальное.

групповая вокалотерапия укрепляет певческий аппарат детей, развивает воображение и творческие способности детей.

Здесь следует отметить, что о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания. С учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии следующие:

Гласные звуки:

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В современный период в России возникла реальная потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре дошкольной организации. Это предполагает «рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства»; уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой, одну информацию – на другую, находить общее и индивидуальное.

Звукосочетания:

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

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

Согласные (лучше их пропевать):

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Все занятия должны проводиться в игровой форме, то есть легко, интересно и непринужденно.

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В современный период в России возникла реальная потребность изменить формы и методы работы с детьми в структуре дошкольной организации. Это предполагает «рассматривать не отдельные, изолированные явления жизни, а обширные единства»; уметь переносить знания с одного вида деятельности на другой, одну информацию – на другую, находить общее и индивидуальное.

Очень полезны вокальные игры-импровизации, так как они дают возможность интуитивно находить нужные для организма звуковые вибрации.

Вокально-речевые игры развивают память, слух, творческие способности, певческое дыхание и артикуляционный аппарат ребенка. Пением можно добиться координации дыхания с речью, улучшить дикцию, устранить гнусавость. Артикуляционная гимнастика развивает и укрепляет мышцы языка, губ, щек, то есть способствует развитию речевого аппарата.

Вокалотерапия особенно показана депрессивным, заторможенным, эгоцентричным детям. Таким образом, при помощи вокалотерапии можно практиковать развивающий эмоциональный тренинг, который способствует улучшению психофизиологического состояния организма ребенка.