**ПЕНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ …**

ГОЛОС – это уникальный музыкальный «инструмент». Голос человека вибрирует всегда, когда он звучит (при разговоре, пении, шепоте). И более совершенного (в частности — с терапевтической точки зрения) музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует. Пение благотворно действует на развитие дыхания, бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Все это положительно влияет на общее состояние здоровья детей и взрослых.

Для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных я применяю фонопедические и оздоровительные упражнения и игры.

Признаками нарушения голоса могут быть легкая хрипота и быстрая его истощаемость, вызванные небольшим расстройством функции гортани. Однако, если данные отклонения вовремя не устранить, это приведет к стойким изменениям в гортани и, следовательно, утяжелит голосовой дефект.

По мнению психологов и педагогов: К.П.Бутейко; В.В. Емельянова; А.Н. Стрельниковой и других, применение этого метода обусловлено рядом причин:

• повышенная утомляемость детей;

• эмоциональная нестабильность;

• трудности социальной адаптации;

• агрессивность, либо замкнутость;

• различные логопедические проблемы.

Пение само по себе является дыхательной гимнастикой, воздух в момент пения поступает в организм в большом количестве, а, следовательно, насыщает внутренние органы кислородом и обеспечивает их правильную функциональность. Человек поёт, и в это время, во внутренних органах возникает вибрация. Не так давно ученые стали проводить ряд экспериментов, и выяснили, что когда человек поет, вибрации от его голоса (80%) проходят через внутренние органы, и только незначительная их часть (20%) органами не поглощается и идет во внешнюю среду.

ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ

оздоровительные игры и упражнения

Метод называется фонопедическим благодаря его восстановительно-профилактической и развивающей направленности. Он направлен на оздоровление голосового аппарата, продление его службы. Метод предлагает 6 циклов упражнений:

 Артикуляционная гимнастика.

 Интонационно-фонетические упражнения.

 Голосовые сигналы доречевой коммуникации.

 Фонопедические упражнения в нефальцетном режиме.

 Фонопедические упражнения на переходе из нефальцетного в фальцетный режим.

- «Надуваем шины на машине», «Греем РУКИ», «Дуем на листики.

- Пощелкали языком, изменяя форму рта, большие лошадки цокают медленно и низко, маленькие – пони – цокают быстро и высоко.

- Поболтали язычком; заводим машину - «губной вибрант» «БР-РР-РР».

Вибрант гортани (штро-бас-регистр).

Стихи читаются рокочущим звуком шумового характера без возникновения фиксированной звуковысотности. (Только штро-бас!)

х х х КРОКОДИЛИЙ ГОЛОСОК –

х х х ОН НЕ НИЗОК, НИ ВЫСОК…

Капризка

Я не буду убирать!

Я не буду кушать!

Целый день я буду ныть,

Никого не слушать!

Затем дети подражают плачу: «А-а-а!», затем воют: «У-у-у!», негромко визжат: «И-и-и!»

ОХРАНА И ГИГИЕНА ДЕТСКОГО ГОЛОСА

Очень важно оберегать ребенка от температурных перепадов, которые негативно воздействуют на детский голос:

- необходимо избегать резкой смены температуры (жары, холода, духоты, сухого воздуха в помещении), а также пыли и т. п.;

- хорошо закрывать горло в холодную погоду, одеваться по сезону;

- нежелательно разговаривать, кричать и петь в холодное время на открытом воздухе, особенно при быстрой ходьбе. Напряжение мышц гортани ведет к переутомлению и иногда потери голоса;

- беречь себя от простуды и избегать резкого охлаждения;

- следить за состоянием зубов ребенка;

- нельзя петь с заложенным носом, температурой и больным горлом;

- нельзя употреблять продукты, раздражающие слизистую оболочку гортани (семечки, острую и очень солёную пищу);

- продукты, которые крошатся (сухарики, чипсы);

- следите за дикцией и артикуляцией ребенка (это позволит избежать перенапряжения мышц гортани и шеи).

В детском саду важно не только сохранить здоровье детей, но и научить их тому, как быть здоровыми, активно вовлекать дошкольников в здравотворческую деятельность, формировать осознанное отношение к ЗОЖ.