

## Роль пения и дыхательных упражнений в системе здоровьесбережения детей.

Пение с предшествующей ему дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее воздействие:

- положительно влияет на обменные процессы,
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает кровообращение,
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

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, гормон, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. При помощи пения можно улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание. Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению.

При диагнозе “бронхиальная астма” врачи прямиком направляют ребенка петь в хоре. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг. Пение является отличной профилактикой простудных заболеваний, способствует снятию стрессов, эмоциональной стабильности, укреплению нервной системы.

Система вокалотерапии включающая в себя работу мышц и голоса — хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств.

Звук «А-А-А» — стимулирует работу легких, трахеи, гортани;

Звук «О-О-О» - оздоравливает среднюю часть груди;

Звук «И-И-И» — активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.

Звук «У-У-У» — усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,

Звук «М-М-М» — с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

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

Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья.

Дыхательная гимнастика помогает в коррекционной работе с заикающимися детьми. Она необходима для часто болеющих детей, но так же и для здоровых детей, чтобы сохранить это самое здоровье.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют, потому что болеют, а болеют, потому что не умеют правильно дышать. Научите их этому - и болезнь отступит».

С чего же начать?

Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

