

Поющие дети - здоровее!

Врачи и психологи подтверждают: у детей, которые регулярно поют, лучше иммунная система, они здоровее и эмоционально более уравновешены. Исследования головного мозга показали, что пение улучшает память, способность сосредотачиваться и развивает талант к импровизации, стимулирует речевую деятельность и оказывает позитивное влияние при дефектах речи.

Обычно, дети, которые никогда не занимались пением, не умеют формировать звуки. Зажатая нижняя челюсть не позволяет им открыто произносить звуки, что приводит к гнусавому звучанию голоса и произношению плоских гласных. У детей, новичков в пении, обычно наблюдается плохая дикция и короткое и шумное дыхание.

Родителям важно развивать способности ребенка с самого раннего детства. Начинать надо с дыхательных упражнений - игр, которые может выполнить любой ребенок.



Упражнения для тренировки

Начинать надо с дыхательных упражнений - игр, которые может выполнить любой ребенок.

• БУЛЬКАНЬЕ

На столе поставим стакан, наполненный на $\frac{1}{2}$ водой. Глубоко вдыхаем носом и делаем длинный выдох в трубочку: получается долгий булькающий звук.

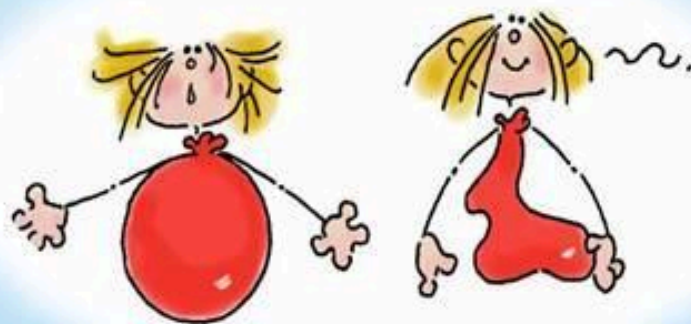
Повторяем 3-5 раз.



• ШАРИК

Делаем вдох носом, «надуваем шар» животом широко разводя руки в стороны.

Вдруг шарик «лопается» - хлопаем в ладоши. Из шарика выходит воздух, произносим звук «шшш...» Повторяем 3-4 раза.



• КУРОЧКА

Взмахиваем руками «крыльями» вверх – вдох. На выдохе наклоняемся, свободно свешиваем руки-«крылья» и опускаем голову. Произносим: «Тах-тах-тах» и одновременно похлопываем по коленкам. Повторяем 4-5 раз.



Охрана детского голоса

Голосовой аппарат ребёнка не до конца сформировался: связки ещё очень тонкие, небо малоподвижное, дыхание слабое и поверхностное. Поэтому так необходимо охранять детский голос от перегрузок, помогая тем самым правильному формированию певческого голоса ребёнка.

Опасно для голоса!

- громкое пение;
- исполнение песен с большим диапазоном и взрослым содержанием;
- слишком сухой воздух в помещении с паровым отоплением;
- пение, а так же крик или плач на улице в холодное и сырое время года;
- острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку гортани.
- холодная вода.

Пойте на здоровье!!!



Менше ваш путь к здоровью

узнайте о полезных свойствах пения

Предотвращает простуду и грипп

Пение уменьшает развитие бактерий в носу и горле

Делает голос молодым

Пение упражняет голосовые связки и сохраняет их молодость, вы будете чувствовать себя моложе

Здоровые легкие

Пение делает дыхание более глубоким, вы получаете больше кислорода и снимаете мышечное напряжение

Облегчает

эмфизему, астму и лёгочный фиброз
Дыхание диафрагмой поможет облегчить эти симптомы

Наполняет энергией

Во время пения в организме вырабатывается эндорфин, помогая вам чувствовать себя полным сил. Пение действует, как шоколад, но с пользой для мышц

Улучшает работу мозга

Пение увеличивает концентрацию и улучшает память

Прогоняет тревогу

Пение убирает негатив и дарит позитивные эмоции

Увеличивает антитела

В ходе экспериментов слона, взятая у певцов после репетиций, проявила повышенную секрецию антител

Уменьшает кровяное давление

Хоровое пение увеличивает частоту сердечных сокращений

Улучшает осанку

Во время пения ваша грудная клетка расширяется, а спина и плечи выпрямляются

Сильный пресс

Во время пения брюшная и межреберная мышцы все время находятся в тонусе

Повышает окситоцин

Гормон счастья, вырабатываемый во время родов и занятий любовью, вырабатывается и через пение

