

Вокалотерапия в домашних условиях

Вокалотерапия – лечение голосом. Голос – это уникальный музыкальный «инструмент», данный человеку самой Природой. Свойство голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляется в искусстве пения. А искусство пения, прежде всего, это правильное дыхание, которое является одним из важнейших факторов здоровой жизни.

Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию и кровообращение в легких, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную его биомеханику, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Так как у детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, необходима специальная система упражнений для постановки правильного дыхания, развития мышц грудной клетки, увеличения её эластичности.

Упражнения рекомендуется выполнять в собственном дыхательном ритме, следя за вдохом и выдохом.

1. Ушки - наклонить голову к плечу, сделать короткий вдох, на выдохе пропеть звук А (снимает любые спазмы, лечит сердце, О (оживляет деятельность поджелудочной железы, У (улучшает дыхание, И («*протищает*» нос).

2. Кошечка - присесть с разворотом в сторону, сделать вдох, выпрямиться и на выдохе произносить: АХ, ОХ, УХ (*сброс негативной энергии, расслабление*)

3. Ладонки – руки согнуты в локтях, ладонки раскрыты. Короткие вдохи с одновременным сжиманием пальцев в кулачки, на выдохе пропеть: Ы (лечит уши, улучшает дыхание, Э (*улучшает работу головного мозга*).

4. Воздушный шар

Надувай, скорее, шарик, он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел – ш-ш-ш...

Стал он тонкий и худой.

А теперь проверим спину – вот она какая, спина у нас прямая!

Артикуляционная гимнастика

Вот зарядка язычка: вправо, влево, раз, два,

Вверх - вниз, вверх - вниз, язычок не ленись!
Губки просыпайтесь, ротик улыбайся!

5. Валеологическая песенка

Доброе утро! (Поворачиваемся друг к другу)
Улыбнись скорее! (Разводим руки в стороны)
И сегодня целый день будет веселее. (Хлопаем в ладоши)
Мы погладим лобик (Движения по тексту)
Носик и щечки,
Будем мы красивыми (Постепенно поднимаем руки вверх),
Как в саду цветочки (Поворачиваем кисти рук вверху)
Разотрем ладошки (Движения по тексту)
Сильнее, сильнее,
А теперь похлопаем
Смелее, смелее.
Носик мы потрем. Трём, трём, трём. (Тихонько трем крылья носа)
Ушки мы пожмём. Жмём, жмём, жмём. (Тихонькожимаем мочки ушей)
Улыбнемся снова
Будем все здоровы (Хлопаем в ладоши)

6. Поём и тянем звуки

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