

Мастер –класс по теме :

Вокалотерапия ,как метод профилактики лечения и реабилитации бронхолегочных заболеваний, а также охраны и постановки голоса

Подготовил:
Липилина Л.Н.
Музыкальный
руководитель МДОУ №16
г.Маркс

Музыка – это искусство, которое благотворно действует на здоровье человека. Она влияет на организм физиологически и психологически. Поэтому вопрос об использовании музыки как средства укрепления здоровья детей на музыкальных занятиях актуален и своевременен..

Позиции здоровьесбережения на музыкальных занятиях:

Работа по региональной программе Н.В.Смирновой «Основы здорового образа жизни»;

Соблюдение в организационных вопросах требований СанПиНов;

Использование здоровьесберегающих технологий С.В.Шушарджан из книги «Здоровье по нотам»

НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Терапевтические мероприятия

игротера
пия

релаксот
ерапия

Вокалотерапия
С.В.
Шушарджан

лечебно
е
дыхание

певческо
е
дыхание

Лечебное дыхание

Порционное дыхание

Уменьшает вымывание углекислоты из крови, стабилизирует кислотно – щелочную среду.

Выполняется так: глубокий вздох через нос и выдох порциями на определенный звук.

Муз./ дид. игра «Музыкальная пчелка» (пропевание коротких звуков «жу – жу»)

В упражнении «Снежинка» дети показывают, как с ними играет ветер.

Пролангированный выдох

позволяет увеличить силу межреберных мышц, формирует правильное гипоксическое дыхание. (Упражнение «Свеча», «Шарики».)

Звуковое дыхание

в клетках за счет звуковой вибрации.
(Упражнение «Ниточка»)
направлено на стимуляцию обменных процессов

Шепотная речь

формирует доминанту правильного звукопроизношения, звук произнесенный шепотом дает вибрацию 7 энергетических центров («Ветерок», «Волна»)

Дыхательное упражнение «Ветерок»

В осеннем лесу дует ветер.

Листья дрожат на ветру.

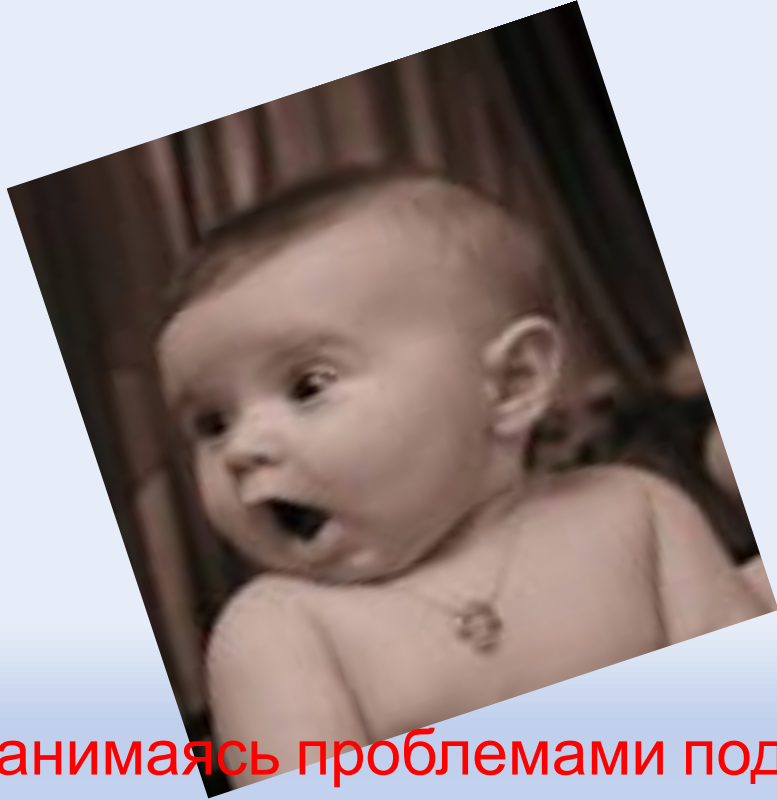
Листья опадают.

*(« Ф-Ф –Ф...» - продолжительный выдох
качание рук над головой - вдох)*

*(« Ш –Ш –Ш...» – продолжительный выдох)
кисти рук дрожат перед собой – вдох)*

*(«П-П-П...» короткий активный выдох,
потряхивание ладоней, опуская руки сверху вниз.*





Лечебное пение.

Занимаясь проблемами поддержания здоровья С.В. Шушарджан говорит о благотворном влиянии на здоровье человека лечебного пения, которое заключается в пропевании напевного, протяжного произнесения гласных звуков. Пропевание определенного звука стимулирует микроциркуляцию крови в определённых органах и этим избавляет детей от болезней.

Звук «**А-А**» - массирует глотку, гортань, щитовидную железу;

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

«**И-И**» – укрепляет почки, память, мозг, слух;

«**У-У**» – избавляет от боли;

«**О-И-О-И**» – массирует сердце;

«**И-Э-И**» – воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции;

«**В**» – помогает при ринитах;

«**З**» – эффективен при трахеите;

«**Я**» – даёт уверенность в своих силах;

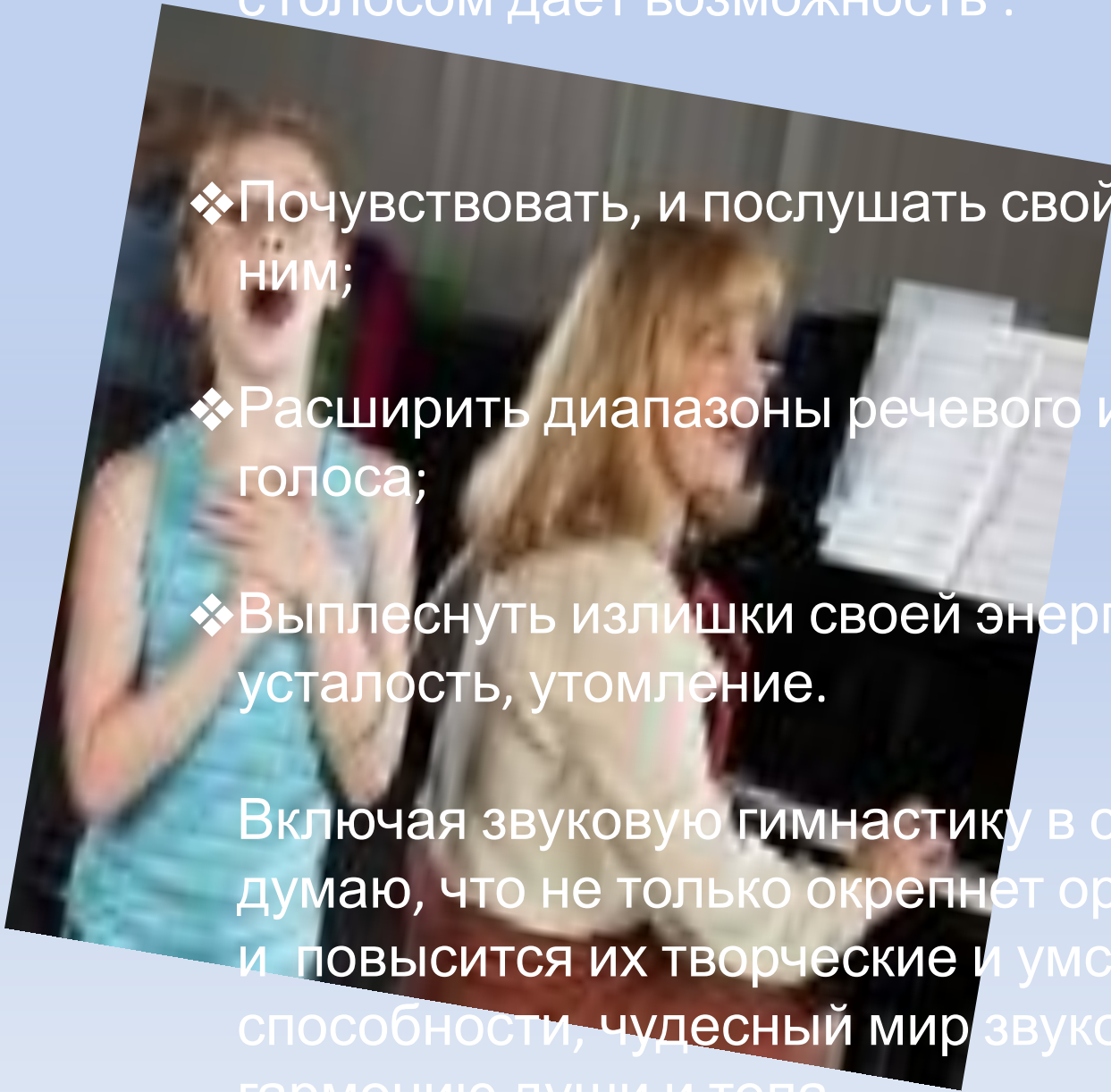
«**Ы**» – снимает усталость головного мозга;

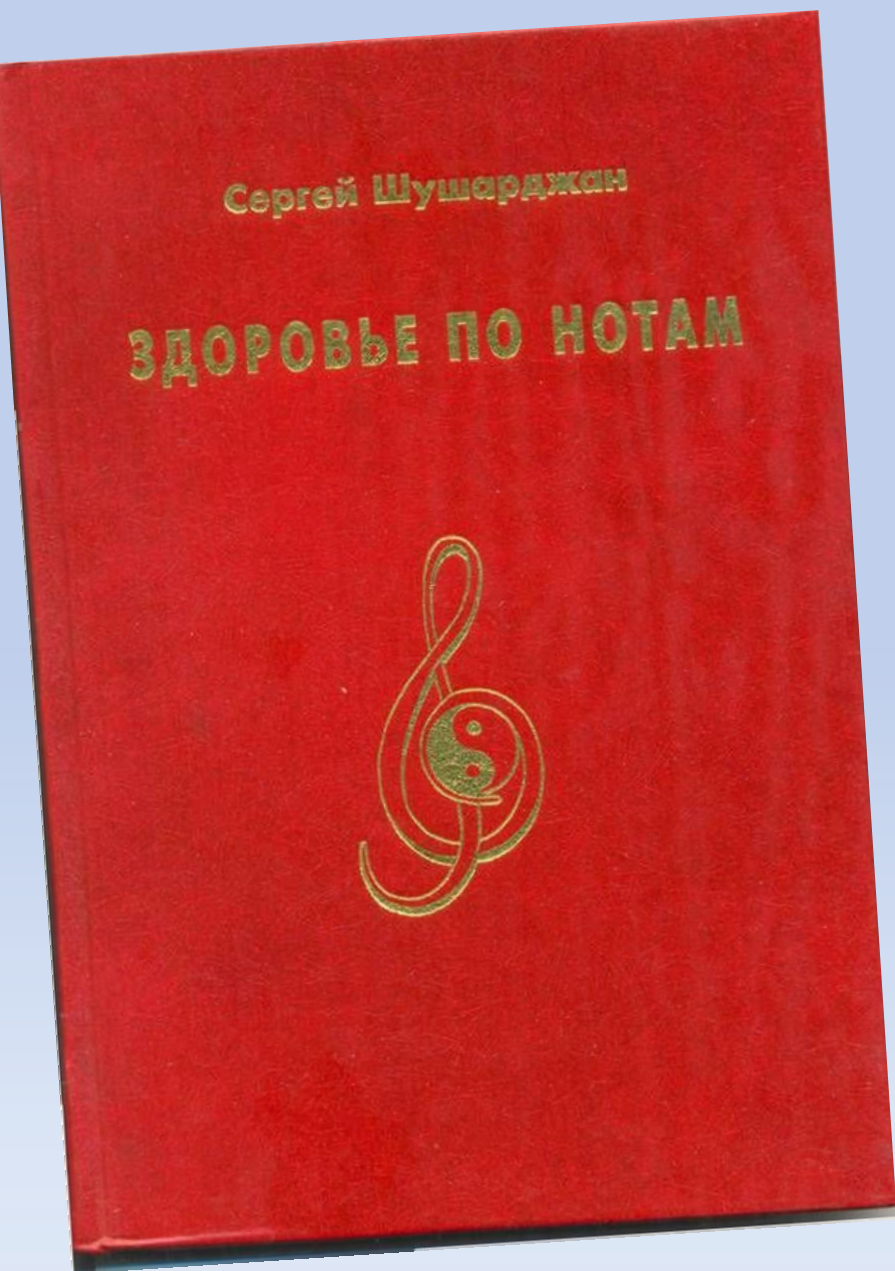
«**Р**» – снижает стрессы, страхи.

Систематическое использование развивающих игр с голосом даёт возможность :

- ❖ Почувствовать, и послушать свой голос, поиграть с ним;
- ❖ Расширить диапазоны речевого и певческого голоса;
- ❖ Выплеснуть излишки своей энергии, снять усталость, утомление.

Включая звуковую гимнастику в свою работу, я думаю, что не только окрепнет организм детей, но и повысится их творческие и умственные способности, чудесный мир звуков укрепит гармонию души и тела.





Пение - это мощный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм поющих, равную спортивным тренировкам "умеренной мощности».

Пойте на здоровье!