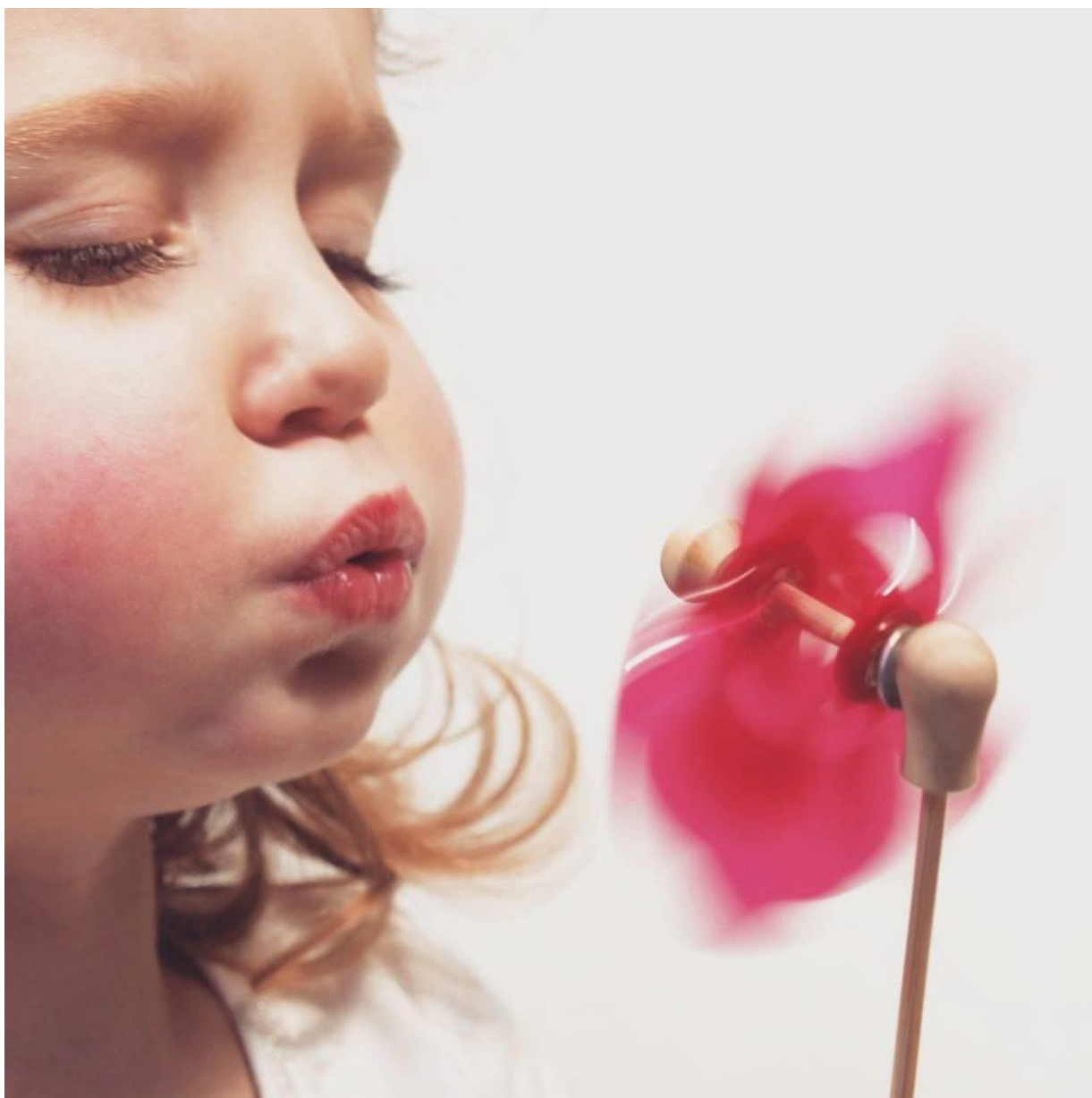


**"Веселые упражнения для профилактики заболеваний
верхних дыхательных путей"**



К тем, кто поет – простуда не пристает!

«Пойте, чтобы быть здоровыми», - убеждают нас специалисты. Оказывается, вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение гласных звуков заставляет вибрировать гланды и железы, побуждая их очищать организм от шлаков. Пение усиливает обменные процессы дыхательной и сердечнососудистой системы, повышает тонуса головного мозга и улучшает кровообращение. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий и песен усиливает внимание, активизирует центральную нервную систему, стимулирует мыслительную деятельность, увеличивает работоспособность человека.

Все это – нелекарственная реабилитация функционального состояния человека.

Таким образом, пение не только форма обучения музыке и способ организации досуга, но это еще и мощный оздоровительный фактор. Он обеспечивает эффективное воздействие на человека. Врачи убеждены, что пение помогает в лечении многих хронических заболеваний. Например, австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов. В общем, пойте себе на здоровье, ведь это так полезно.

Несколько советов по профилактике «здорового голоса»

в обычной обстановке разговаривать спокойно, не на «повышенных тонах»;

самым маленьким не позволять долго кричать;

чаще проветривать комнату, т.к. несвежий, запыленный воздух вреден для голоса и дыхательной системы;

после физических упражнений нельзя пить холодную воду и выходить на улицу в легкой одежде на мороз;

во время заболеваний верхних дыхательных путей не нагружать голосовые связки, не кричать и длительно не напрягать голос.

«ТРАКТОР»

Этот трактор сильный очень,

Нее боится ям и кочек.

Он сегодня нам помог

Домой доехать без дорог.

(Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью)

«ПОСПАТЬ БЫ!»

Добра молодца на руках ношу,

На руках ношу, да поглядываю:

Спят ли глазоньки простодушные?

Спят ли рученьки непослушные?

Ой, спят, спят, спят, раста-а-а-яли...

Все веселье на потом оста-а-а-вили...

(Дети сидят расслабившись, опустив руки и зевают)

«НАДО ГОРЛО ПОЛОСКАТЬ»

(Дети имитируют полоскание горла с поворотом головы вправо-влево)

«ТАНЯ ПЛАЧЕТ»

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее»)

«НА ЛОШАДКЕ».

Я на прутике скачу - Чу, моя лошадка, чу!

Я кормлю тебя досыта, подковал твои копыта,

Хвост пушистый расчесал, гриву лентой подвязал.

Точно ветер я лечу - Чу, моя лошадка, чу!

(Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью)

«ВОРОНА»

Особа всем известная, она – крикунья местная.

Увидит тучку темную,

Взлетит на ель зеленую

И смотрит, словно с трона, ворона...

(Дети протяжно произносят: «Ка-а-а-р-!» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом)

«ХОХОТУШКИ»

Под березой на опушке хохотали две подружки.

Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

(Дети громко смеются и хихикают)

«ЛЕВ»

Отважен, строен и силен, живет в пустыне лев,

У льва большая голова и очень страшен зев.

Он может когти обнажить и грозно зарычать,

И деткам маленьким никак со львом нельзя играть!

(Дети должны как можно сильнее высунуть язык, чтобы дотянуться до подбородка)

«ПЕСНЯ»

Очень любим песни петь, только слов не знаем.

Но зато старательно рот мы раскрываем!

(Пение любой песни негромко, без слов, произнося только: «А-а-а!»)

«ГЛАСНЫЕ»

(Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е)

Затем упражнение повторяется беззвучно.

«МАРТЫШКИ»

Мы теперь не ребятишки, а веселые мартышки!

(Дети вытягивают губы, двигают ими в разные стороны, строя гримасы)

«КОРОВА»

Ранним-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру! »

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му! »

(Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая указательными пальцами по ноздрям)

То же упражнение проводится с постукиванием пальцами носогубных складок.

«ФИЛИН»

Филин серый, филин старый,

А глаза горят, как фары.

Только ночью страшен филин,

А при свете он бессилен.

(Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы!»)