

## Консультация для родителей

### «ВЕСЁЛЫЕ 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. Не стоит переживать по поводу неверно взятой ноты. Разве это имеет какое-то значение, если речь идет о здоровье?

### **«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»)





## Консультация для родителей



(Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью)

### «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!

### «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!»)



## **Консультация для родителей**

### **«ГЛАСНЫЕ»**

**(Дети протяжно произносят пары гласных:**

**а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е)**

**Затем упражнение повторяется беззвучно.**

### **«МАРТЫШКИ»**

**Мы теперь не ребяташки, 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!»)**

### **Список литературы:**

- 1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Волгоград: Учитель, 2009.- 204с.**
- 2. Орлова Т.М., Бекина С.И. Учите детей петь: песни и упражнения для развития голоса у детей. М.: Просвещение, 1987.-144с.**

