



«ВЕСЁЛЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ»

Основные правила.

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

Комплекс упражнений, используемых при острых бронхитах (лёжа):

- обучение правильному дыханию;
- упражнения в дистальных отделах конечностей для мелких групп;
- поочерёдное сгибание рук в локтевых и плечевых суставах, ног в коленных и тазобедренных суставах;
- искусственное дыхание;
- лёжа на здоровом боку - поднятие выпрямленной руки вверх за голову и опускание её;
- приподнимание грудной клетки с опорой на согнутые в локтях руки;
- притягивание согнутых в коленных суставах ног (по одной и вместе) к груди и выпрямление их;
- дыхательные упражнения динамического характера.

Комплекс упражнений, используемых при острых бронхитах (сидя):

- поднятие рук вверх при медленном вдохе и опускание их вниз; сложить руки на животе, надавливая на него до полного выдоха;
- дыхательные упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с мячом (бросание и ловля);
- медленные повороты туловища в стороны (до отказа) с отведением рук в стороны;
- медленные, но энергичные круговые движения в плечевых суставах согнутых рук;
- отведение назад согнутых в локтевых суставах рук (лопатки сдвинуть вместе), приведение согнутых рук вперёд (руки скрещены на груди, голова опущена).



Комплекс упражнений, используемых при острых бронхитах (стоя):

- ноги вместе; поднимание рук вверх через стороны, пальцы переплести, повернуть ладонями вверх, хорошо потянуться, глубоко при этом вдохнуть и медленно возвратиться в исходное положение;
- приседания с поддержкой за спинку стула или кровати;
- упражнения с гимнастической палкой (поднимание вверх, опускание, повороты туловища);
- ноги вместе; наклоны туловища в стороны; руки попеременно скользят вдоль туловища до подмышечных ямок (насос);
- упражнения с мячом;

К тем, кто поет – простуда не пристает.

Для профилактики гриппа особенно хороши протяжные народные песни. Вирусная инфекция просто против этого бессильна.

Оказывается, исполнение «от диафрагмы» тренирует легкие и гортань, это своего рода дыхательная гимнастика. Ведь, чтобы красиво петь, нужно правильно дышать. Правильное дыхание является неотъемлемой частью многих оздоровительных систем и видов спорта. Например: йога, ушу, марафоны по ходьбе и беге и др. Пение и дыхательные упражнения, которые используются на занятиях вдобавок, улучшают самочувствие поющих и укрепляют их здоровье. Ученые говорят, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость. Пение приводит в движение «молекулы, ответственные за эмоции», поэтому считается, что с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства.

«Пойте, чтобы быть здоровыми», - убеждают нас специалисты. Оказывается, вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды и железы, побуждая их очищать организм от шлаков. По данным физиологии воздействие на человека музыки и пения сопровождается интенсивностью обменных процессов дыхательной и сердечно-сосудистой системы; На повышение тонуса головного мозга и кровообращения. 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. Музыкаотерапия улучшает самочувствие, снижает психоэмоциональное напряжение, нормализует тонус организма.

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.

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.

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!

ВОРОНА»

Особа всем известная, она – крикунья местная.

Увидит тучку темную,

Взлетит на ель зеленую

И смотрит, словно с трона,

Ворона...

В. Степанов

(Дети протяжно произносят: «Ка-а-а-р-!»

» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом)

ТРАКТОР».

Этот трактор сильный очень,

Нее боится ям и кочек.

Он сегодня нам помог

Домой доехать без дорог.



Н. Бакозаде

(Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью)

5. «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...

Н. Пикулева.

(Дети сидят расслабившись, опустив руки и зевают)

ХОХОТУШКИ»

Под березой на опушке хохотали две подружки.

Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

(Дети громко смеются и хихикают)

ГЛАСНЫЕ»

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

Затем упражнение повторяется беззвучно.

НАДО ГОРЛО ПОЛОСКАТЬ»

(Дети имитируют полоскание горла с поворотом головы вправо – влево»)

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.

Музыкальный руководитель: Курдюченко Наталья Сергеевна

М. Погарский.

(Дети должны четко и громко произносить звуки (д-т) с разной динамикой и темпом)

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!»)

МАРТЫШКИ»

Мы теперь не ребяташки, а веселые мартышки!

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

ФИЛИН»

Филин серый, филин старый,

А глаза горят, как фары.

Только ночью страшен филин,

А при свете он бессилён.

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

