

## Оздоровление детей пением, дыхательными упражнениями и ритмикой

«...ЧЕЛОВЕК, ВОБРАВШИЙ В СЕБЯ КРАСОТУ,  
ПЛОХИМ ЧЕЛОВЕКОМ УЖЕ НЕ БУДЕТ»

Программа Лазарева М.П. «Здравствуй!» впервые предложила оздоровление детей на основе музыкальной психорегуляции дыхания, т.е. на базе пения. Сам процесс пения рассматривается как вокально-речевой процесс, в котором на дыхание «нанизывается»:

- Эмоциональная реакция - «вокал».
- Интеллектуальная - идея, смысл текста.
- Моторная деятельность - речь.

Таким образом, дыхание приобретает экспрессивные (т.е. выразительные) черты. С помощью песен и звуковых упражнений проводится развивающий эмоционально-дыхательный тренинг, который приводит к улучшению психофизического состояния ребенка, рождает ощущение здоровья и счастья.

Песни влияют на эмоциональную сферу ребенка, меняют настроение ребенка, позволяют почувствовать себя здесь и сейчас у моря, среди цветов, друзей зверюшек, таким образом отвлекаясь от болезни. Оживляя эмоциональную сферу, восстанавливается иммунобиологический процесс, и дети реже болеют. Давно известно, что большое количество негативных эмоций снижает иммунитет ребенка, а с помощью хорошей песни, игры, доброжелательной обстановки эмоциональный тонус повышается.

Кроме того, с помощью пения развивается экспрессия ребенка: дыхательная, речевая, двигательная, мимистическая. Развиваются музыкально- сенсорные навыки:

- «внешний слух» - способность слышать вокруг себя звуки,
- «внутренний слух» - способность слышать музыку внутри себя, чувство ритма, чистота интонации, динамика,
- звуковысотный слух, укрепляются мышцы органов дыхания и голосового аппарата, улучшает здоровье, укрепляет легкие, а повышает качество пения.

По мнению лучших врачей и других специалистов: пение - лучшая форма дыхательной гимнастики.

В программе «Здравствуй!» музыка и песни занимают центральное место, в них заложен колоссальный потенциал оздоровления:

- вибрационный
- физиологический
- психологический.

Вибрационным фактором музыка влияет на каждую клетку организма, может воздействовать даже на процесс катализа. Каждое имя ребенка имеет свой набор звуков, создающих уникальное вибрационное поле, которое влияет на формирования здоровья ребенка. Пример: в песни «Музыка здравствуй!» дети в приятном ритме вальса и на волне красивой мелодической фразы должны спеть свое имя: «Я Саша», Дети: «Здравствуй, Саша!»

Исполняя, впервые эту песню дети произносят свое имя робко, тихо, вяло, закомплексованно. Через некоторое время после частого исполнения этой песни, дети поют уверенно, выразительно и вместо испуга - радостный свет в глазах и улыбка.

На уроке здоровья знакомим детей и с физиологическим факторам музыки, влияющим на здоровье положительным образом. Дети, прошедшие курс оздоровления, могут с помощью определенных звуков и пения лечить насморк и обеспечить профилактику болезней горла и органов дыхания, уменьшить головную боль и даже зубную.

Кроме того эти же упражнения и песни помогают решить проблемы дефектологии, с помощью коротких образных песенок добиться автоматизации звуков:

«З» - песенка «Кошмар»,

«Ж» - песенка «Жуки»,

«Р» - песенка «Лев»,

«Ш» - «Змея»,

«С» - «Песок»,

«Ц» - «Кузнечик»,

«Ф» - «Еж» и т.д.

Для активизации корней и кончика языка песнями: «Кузнечик», «Гуси», «Часы», «Поезд», «День дон» и др.

Для активизации мышц губ такие песни: «Ветер», «Путанка», «Барабан», «Маша», «Музыкальная скороговорка», «Баю-баю», «Ежик» и др.

Песни, влияющие на мягкое небо: «Елка», «Пароход», «Баю-баю» и др.

Можно назвать еще серию песен укрепляющих диафрагму и мышцы органов дыхания: «Я все путаю», «Барабан», «Гуси», «Ко-ко-ко», «Я», «Смех людоеда».

Не только уроки здоровья, но и музыкальные занятия мы начинаем с песни «Музыка, здравствуй», светлой мажорной, жизнерадостной песней, заряжая детей теплом, любовью и радостью.

В музыкальном приложении автор программы «Здравствуй» М.Л.Лазарев дает богатейший сказочно-игровой материал и песенный

репертуар: более 200 авторских песенок в нотах и аудиокассетах. Песни Лазарева М.Л. - яркие, образные, эмоциональные, написаны в лучших традициях современной детской песни оказывают огромное благоприятное эмоциональное воздействие на детей. Разнообразие тем и содержания песен позволяет использовать их на все актуальные темы в детском саду, как говорят: на все случаи жизни.

Эстетические компонент этих песен позволяет осуществлять оздоровление во всех видах и направлениях по следующим темам программы «Здравствуй»: «Полезная еда», «Живу в семье», «Вода и мыло», «Веселые движения», «Чудо нос». Музыка и песни Лазарева способны объединить все оздоровительные действия, придать им последовательность, ритмичность, целостность и эстетическую форму.

Эта программа интересна и полезна всем здоровым детям, а детям с хроническими бронхо-легочными заболеваниями она необходима как воздух. Благодаря разнообразию музыкально-художественных образов авторских песен, игровых упражнений происходит оздоровление и развитие певческих навыков одновременно.