

Пение и дыхательная гимнастика для здоровья детей.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

Дыхательное упражнение «Шум моря»

Слушаем (в записи) звуки моря, а затем - «дышим, как море». Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом – выдыхаем на звук «Ш» и опускаем руки.

Дыхательное упражнение «Одуванчик»

Вдох через нос – лёгкий, бесшумный, выдох – через рот, со звуком восхищения «ах!».

Дыхательное упражнение «Воздушные Шарик»

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надувать его. Нужно следить глазами за тем, как шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Надо дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А потом, можно показать красивые шары друг другу.

Дыхательное упражнение «Шарик спускается»

Глубокий медленный вдох – через нос, медленный выдох – через рот на звук «ссссс»

Дыхательное упражнение «Ладочки»

Ладушки-ладочки, звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем, то - спокойно выдыхаем.

"Кто много поет, того хворь не берет!"

Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

Гласные.

“А” – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

“И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У” – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

Согласные.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

Звукосочетания.

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать.