



Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная  
организация центр развития ребенка детский сад №18  
муниципального образования Темрюкский район

---

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

к Программе формирования здорового образа жизни  
сотрудников МБДОУ ЦРР ДС № 18 МОТР

«Начни с себя!»

“Пойте и будьте  
здоровы!”



**Авторы-составители:**

музыкальный руководитель Чернявская Е.В.,

музыкальный руководитель Усенко Е.Ю.

Темрюк, 2020 год

---

Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков, произносимых собственным голосом. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Ученые говорят что гортань – это второе сердце человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм. Поэтому, петь не только приятно, но и полезно!

### **«ГАРМОН РАДОСТИ»**

Пение плодотворно влияет на эмоциональное состояние человека, помогает избавиться от страхов, снимает стресс. Учёные установили, что когда человек поёт, в его мозгу осуществляется выработка эндорфина – так называемого «гормона радости». Это вещество вызывает чувство умиротворения, гармонии, у человека улучшается настроение и повышается жизненный тонус.

### **ИСПРАВЬТЕ СВОЮ РЕЧЬ**

Пение – идеальный способ помочь людям с нарушениями речи, оно улучшает их артикуляцию, дикцию, способствует правильному формированию дыхания.

Полезно петь и людям, страдающим заиканием. Одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, это произношение первого звука в слове. В процессе исполнения песни одно слово перетекает в другое и как бы льется вместе с музыкой. Установлено, что легкая форма заикания может исчезнуть полностью, если человек поёт регулярно.

### **ПЕНИЕ И ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ**

Дыхание – основа жизни и функционирования нашего организма. При пении происходит тренировка диафрагмального дыхания (диафрагмы), развивается дыхательная мускулатура, а также улучшается дренаж легких. При таких заболеваниях, как бронхиальная астма, пневмония и бронхит,

---

происходит перевозбуждение симпатической системы. Вдох и следующая за ним задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов и кровообращение.

### **Подготовительные упражнения:**

**«Свечка».** Участники ставят палец перед ртом. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тоненькой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

**«Погреем руки»** (из упражнений Е. Ласкавой). Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

**«Разброс»** (из упражнений М. Гансовской). На входе прыжком широко расставляются ноги и в разные стороны раскидываются руки. На 4, 8 или 12 счетов выдыхается воздух и собирается всё тело вместе.

**«Снайпер».** То же, что и «свечка», но воздух выдыхается одновременно и за максимально короткое время.

**«Упрямая свечка».** То же, что и «снайпер», но воздух выдыхается в несколько приёмов без дополнительного добора дыхания.

Подготовительные упражнения нужны для того, чтобы разогреть мышцы тела и подготовить дыхательный аппарат к дальнейшим нагрузкам. Важно заметить, что разогревая мышцы, в том числе отвечающие за дыхательный процесс (мышцы грудной клетки, брюшные мышцы, мышцы спины) мы освобождаем ребёнка (или взрослого) от мышечных зажимов, которые сковывают дыхание при занятии вокалом.

---

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА

(от Александры Стрельниковой)

1. **«Ладони»**. Это упражнение, необходимое для разминки всех мышц. И.п. – руки согнуты, спина ровная, ладони развёрнуты вперёд. Во время вдоха ладони зажимать в кулаки, а при выдохе разжимать их. Вдох резкий, выполняется носом. Выдох бесшумный, осуществляется при помощи рта. Делать четыре вдоха, хватая ладонками воздух, затем — 3-5 секунд перерыв. Потом всё снова повторить. И так 24 раза. Постепенно, с каждым днём, количество вдохов увеличивать, а перерывов уменьшать. Максимальное количество — 96 вдохов.

2. **«Погончики»**. Делать лучше в вертикальном положении тела. И.п. – руки на поясе, кулаки зажаты. Во время вдоха кулачки резко толкаются вниз к полу, руки выпрямляются, при выдохе – возвращаются в и. п. Делается по 8 вдохов 12 раз.

3. **«Насос»**. Во время вдоха необходимо слегка наклонить туловище вперёд. При выдохе следует немного выпрямиться, а затем — снова вдох-наклон. Не нужно наклоняться сильно, так, чтоб это не напрягало. Делать по 8 вдохов, повторив 12 раз.

4. **«Кошка»**. При выполнении данного упражнения ступни должны быть плотно прижаты к полу. Делается стоя. При вдохе развернуться вправо, сжать ладони и при этом слегка присесть, затем встать на ноги. На втором вдохе развернуться влево, схватить руками воздух, присесть, развернуться обратно. Туловище поворачивается в районе талии, ноги слегка сгибаются, спина прямая. Упражнения делать легко, пружинисто, в танцевальном ритме. Делать по 8 вдохов 12 раз.

5. **«Обними плечи»**. Это очень эффективное упражнение гимнастики для носа по Стрельниковой. Во время вдоха руки согнуть и прижать к плечам. При вдохе следует попытаться обнять себя. Во время выдоха принять

---

первоначальное положение. Поясница в работе не участвует, не прогибается, спина ровная.

6. **«Большой маятник».** Упражнение состоит из 2 предыдущих — «насос» и «обними плечи», которые делаются в комплексе, но по очереди. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. При вдохе потянуть руки вниз, слегка прогнуться. При выдохе выпрямиться. При втором вдохе обнять плечи, слегка прогнувшись назад, и снова выпрямиться. Делать 12 раз по 8 вдохов. Среди ограничений – любые заболевания позвоночного столба. В таких случаях наклоны делаются слегка, без напряжения.

Упражнение на дыхание помогают развить или расширить дыхательные возможности, а так же полезны для профилактики от простуды, гриппа, пневмонии и коронавирусной инфекции. Известное, что пение – это превосходная вентиляция легких, а также их тренировка. Вокал способен “прокачивать” трахеи и бронхи, давая постоянные тренировки защитной системе нашего здоровья. У поющих людей со временем увеличивается емкость легких. Это добавляет нашему организму запас прочности.

## **ПЕНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ**

Вокал – это универсальное средство для совершения самомассажа внутренних органов. По мнению учёных, каждый орган в человеческом теле имеет свою частоту вибраций. Когда человек заболевает, соответственно меняется и частота внутреннего органа, который нездоров. Из-за этого происходит разлад в работе всего организма. При помощи пения можно воздействовать на нездоровый орган, помогая ему настроиться на верную частоту вибрации. Активная работа диафрагмы массирует печень и, тем самым, предотвращает застои желчи в ней. Улучшается работа органов брюшной полости.

### **Упражнение «Звукоряд гласных (свобода голоса)»:**

- звук «А» снимает спазмы и влияет на деятельность сердца и желчного пузыря;
- звук «Э» способствует улучшению работы головного мозга;
- звук «И» полезен при заболеваниях глаз, ушей и носа;

- 
- звук «О» стимулирует деятельность поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы;
  - звук «У» нормализирует дыхание, работу почек и мочеполовой системы;
  - звук «Ы» улучшает дыхание и полезен при проблемах со слухом.

Упражнения для голоса позволяют голосу звучать свободно, легко, раскрепостить его, сделать голос. Работая над этими упражнениями, мы не только помогаем звучать голосу уверенно и красиво, а так же исправляем голосовые, речевые дефекты и помогаем укрепить дыхательный аппарат.

У вас плохое настроение? Испытываете напряженность и усталость? Часто болеете? Посоветовать можно только одно – пойте! Неважно, какая это будет песня. Не имеет значения и то, хорошо ли вы ее помните. Главное, делайте это от всей души! Но лучше не в одиночестве, а в кругу семьи, вместе со своими детьми. Позвольте себе быть счастливыми и пойте на здоровье!