

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида» №120

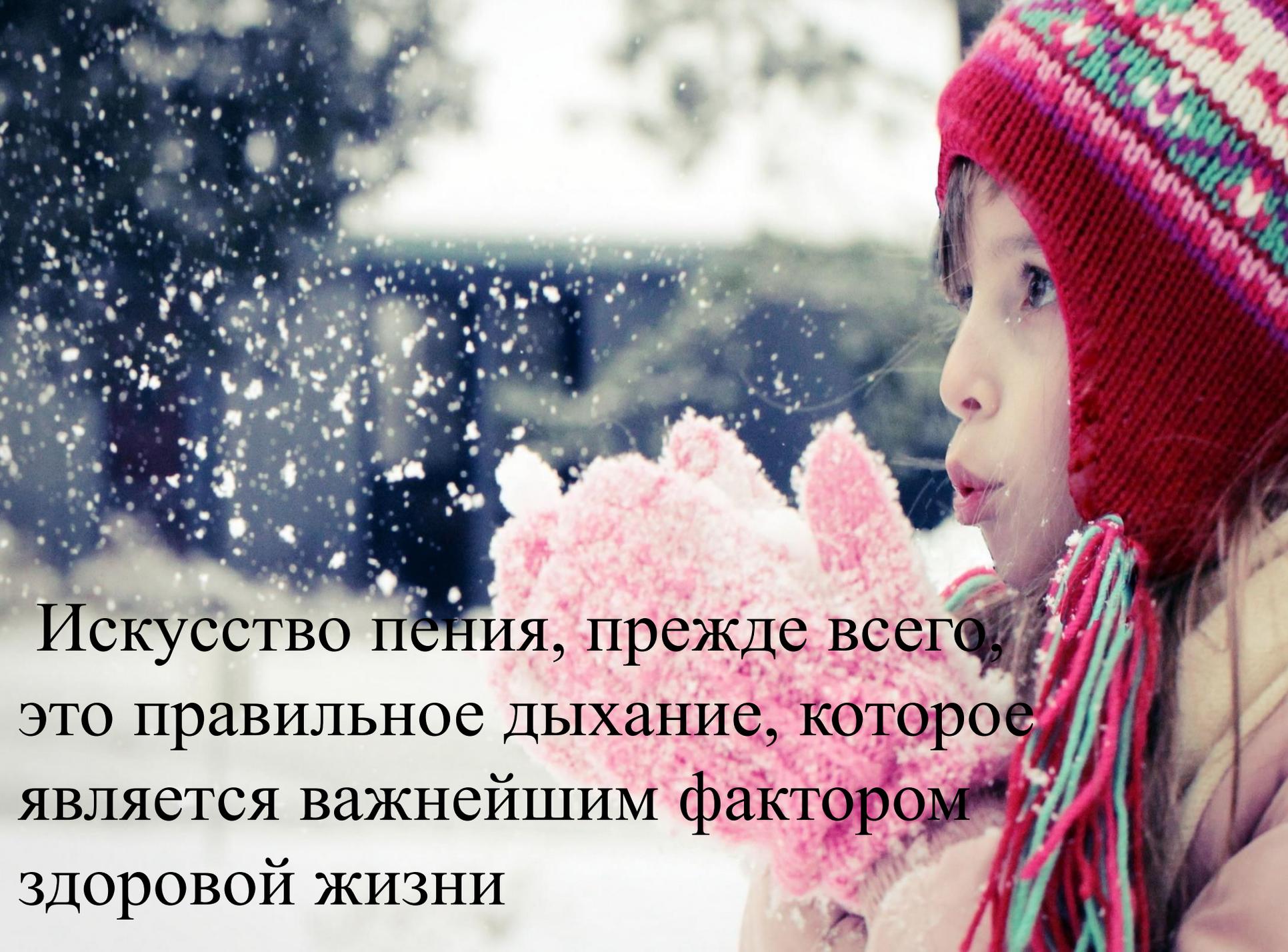
Вокалотерапия как
здоровьесберегающая технология
в развитии певческих навыков у
детей дошкольного возраста.

Музыкальный руководитель: Кожевникова Д.Р.

Кемерово 2021

Вокалотерапия (лечение ГОЛОСОМ) – это метод, основанный на звуковых вибрациях, доступный каждому и не требующих специальной подготовки.



A young girl with long dark hair is shown in profile, wearing a vibrant red and green knitted hat with a pom-pom. She is blowing a stream of snow into the air, which is captured as a soft, white mist against a blurred background of trees. The scene is set outdoors in winter, with snow on the ground and trees. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the hat and the delicate nature of the snow.

Искусство пения, прежде всего,
это правильное дыхание, которое
является важнейшим фактором
здоровой жизни

Полезьа дыхательных упражнений:

Улучшение работы:

- ❖ Сердечно-сосудистой системы
- ❖ Головного мозга
- ❖ Легких
- ❖ Органов пищеварения
- ❖ Нервной системы



Комплекс дыхательных упражнений

1. «Чудо-носикки»

Носиком дышу, дышу свободно,
Глубоко и тихо – как угодно.
Выполню задание, задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

2. Бегемотики

Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит

*Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).*



3. «Надуй шарик»

Надуваем быстро шарик, (вдох)
Он становится большой.

Шарик лопнул, воздух вышел
Стал он тонкий и худой! (ш-ш-ш)



Влияние звуков на организм

Гласные звуки:

- А - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;**
- Э - улучшает работу головного мозга;**
- И - лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, "протищает" нос;**
- О - оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;**
- У - улучшает дыхание, стимулирует работу почек**
- Ы - лечит уши, улучшает дыхание.**

Влияние звуков на организм

Согласные звуки:

«В, Н, М» – улучшает работу головного мозга;

«С» – лечит кишечник, сердце, легкие;

«Ш» – лечит печень;

«Ч» – улучшает дыхание;

«К, Ц» – лечат уши;

«М» – лечит сердечные заболевания.

Звукосочетания:

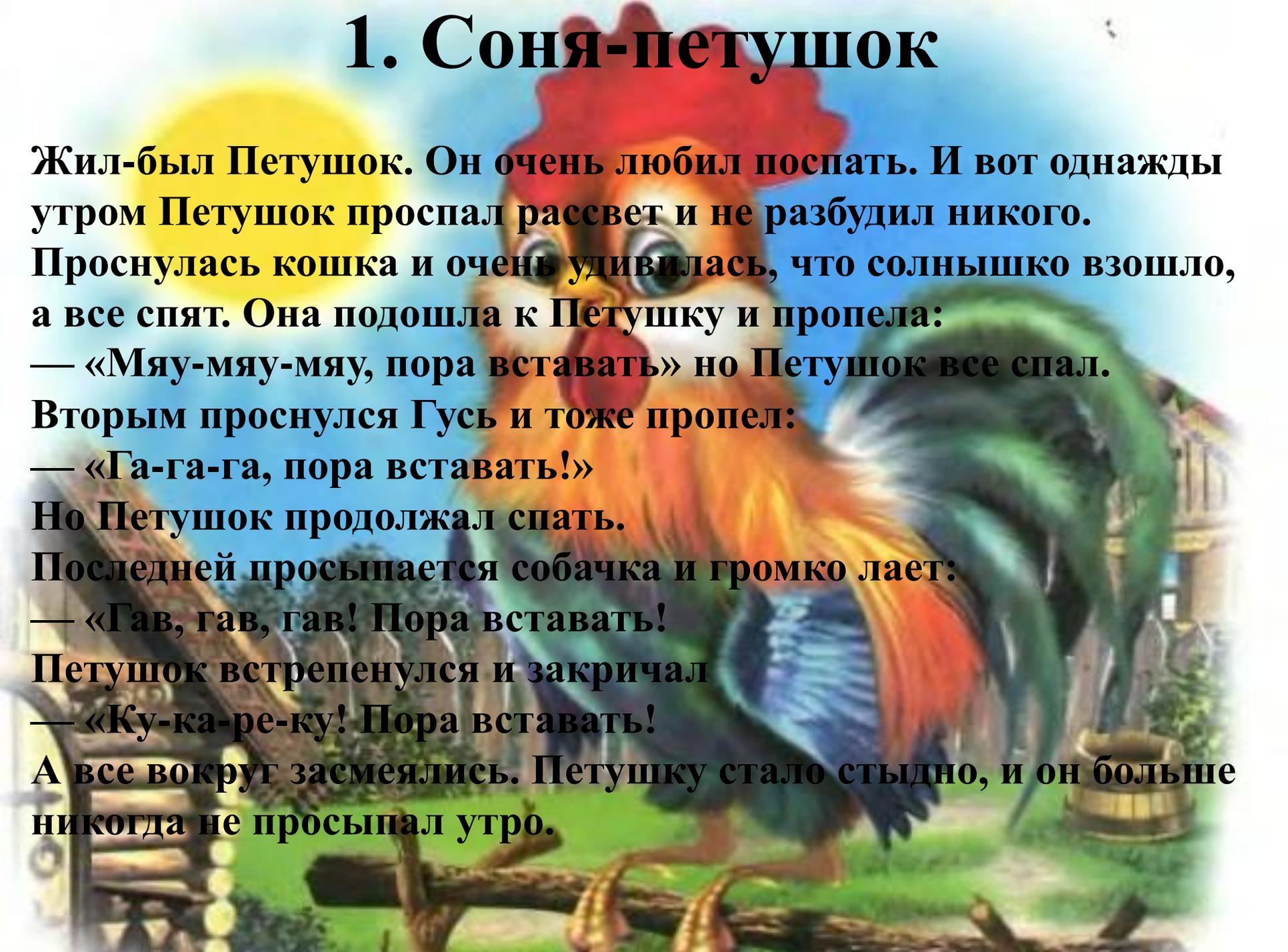
ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

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

Дыхательно-голосовые упражнения

1. Соня-петушок



Жил-был Петушок. Он очень любил поспать. И вот однажды утром Петушок проспал рассвет и не разбудил никого. Проснулась кошка и очень удивилась, что солнышко взошло, а все спят. Она подошла к Петушку и пропела: — «Мяу-мяу-мяу, пора вставать» но Петушок все спал. Вторым проснулся Гусь и тоже пропел: — «Га-га-га, пора вставать!» Но Петушок продолжал спать. Последней просыпается собачка и громко лает: — «Гав, гав, гав! Пора вставать! Петушок встрепенулся и закричал — «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать! А все вокруг засмеялись. Петушку стало стыдно, и он больше никогда не просыпал утро.

2. Веселые сосульки

Жили-были сосульки. Появились они в середине зимы. Зимой они росли, а когда наступила весна, вдруг начали потихоньку таять. Самые большие сосульки роняли большие капельки и пели низким голосом: «Кап, кап, кап!», сосульки поменьше роняли капельки и пели средним голосом: «Кап, кап, кап!». А самые тоненькие сосульки роняли маленькие капельки и пели высоким голосом: «Кап, кап, кап!» Сначала их концерты были короткими: «Кап, кап, кап», затем концерты были все длиннее и длиннее. (карточки с изображением сосулек разного размера)

3. Хитрая лиса

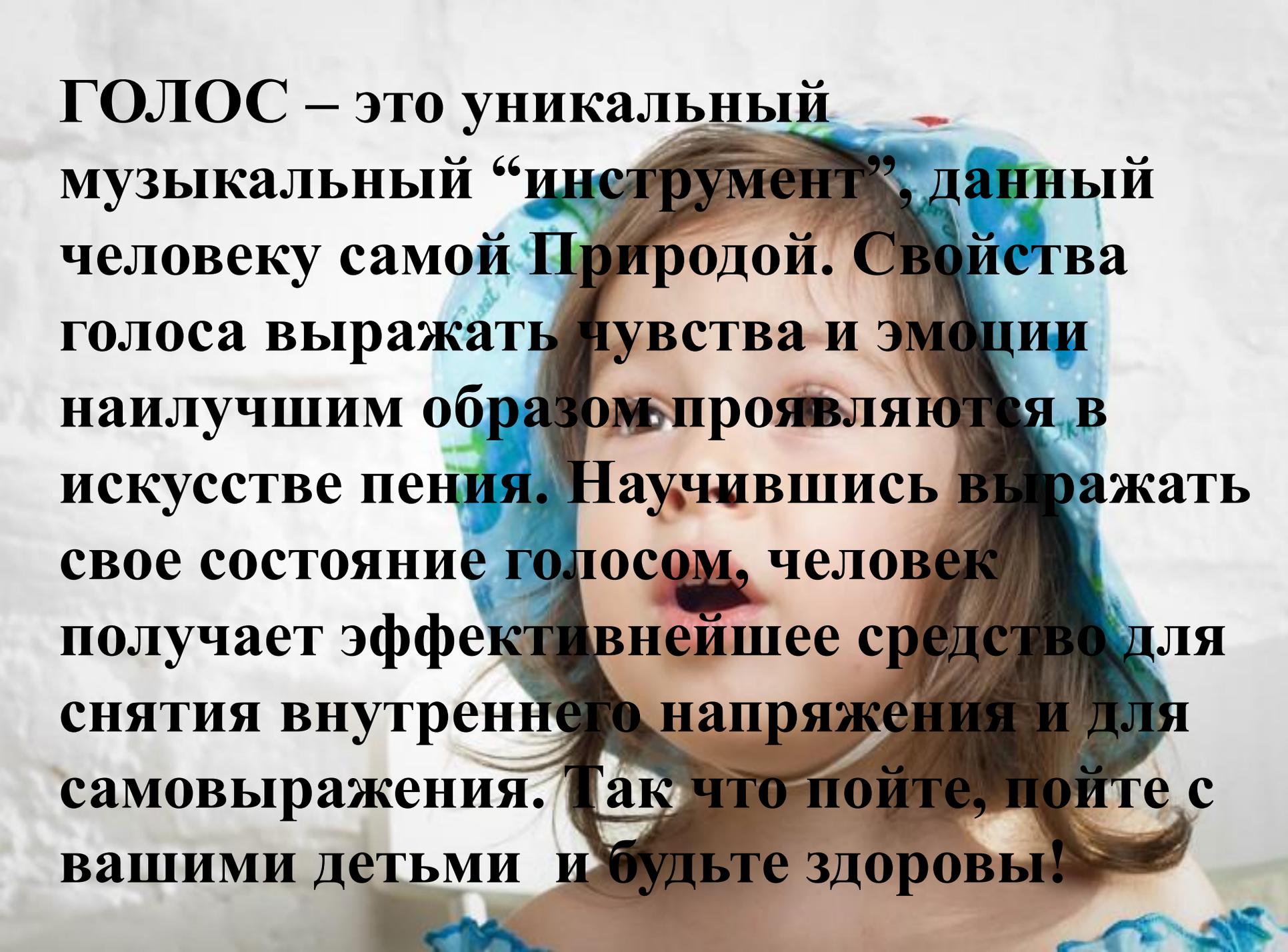
Са-са-са - Эта хитрая лиса,
Су-су-су - И живёт она в лесу,
Сы-сы-сы - Много дела у лисы,
Со-со-со - Она крутит колесо



4. Коза

За-за-за-за-за - Прибежала к нам коза,
Зы-зы-зы-зы-зы - Ой беда у той козы,
Зо-зо-зо-зо-зо - И поют козлята зо,
Зу-зу-зу-зу - Надо выручить козу.





ГОЛОС – это уникальный музыкальный “инструмент”, данный человеку самой Природой. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. Так что пойте, пойте с вашими детьми и будьте здоровы!



Спасибо за внимание!