

Таймырское муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

Консультация для родителей (законных представителей)
средней группы

«Пойте на здоровье!»

Подготовила и провела
музыкальный руководитель
Середа Т.В.

2023г.

Консультация для родителей (законных представителей) средней группы.

Тема: «Пойте на здоровье!»

Дата проведения: 12 октября 2023 г.

Место проведения: музыкальный зал

Время проведения: 16.45

Выступление

«Пойте на здоровье!»

Сегодня более подробно мы поговорим о пении.

Песня доступна всем. И что такое пение – тоже знают все. Но не все знают, насколько оно полезно. Пение развивает музыкальный слух, чувство ритма, память ребёнка, позволяет малышу выразить чувства, объединяет ребёнка и взрослого общим настроением, помогает глубже воспринимать музыку. Но, кроме этого, пение является прекрасной формой дыхательной гимнастики, укрепляет голосовой аппарат и способствует правильному произношению. Занятия пением вызывают особую вибрацию внутренних органов, активизируют функции дыхания и кровообращения, являются эффективным способом психорегуляции.

Профессия певцов – профессия долгожителей, – утверждает Сергей Ваганович ШУШАРДЖАН — известный московский врач с 30-летним стажем, президент Международной ассоциации традиционной медицины, доктор медицинских наук, профессор, а в прошлом еще и оперный певец Большого театра. По его мнению певец, перешагнувший 90-летний рубеж, далеко не редкость.

Давайте, сейчас более подробно посмотрим, что происходит с нами, с нашим организмом во время пения. Когда человек поет, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство, а 80% — во внутренние органы. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Искусство пения — это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни. Петть в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство снятия внутреннего напряжения и самовыражения. Пением успешно лечат заикание, кашель, бронхиальную астму, снимают усталость и переутомление.

В своей книге “Здоровье по нотам” С.В. Шушарджан говорит о благотворном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков. И несколько таких примеров мы можем рассмотреть и, возможно, даже, запомнить и использовать в своей жизни.

Звук “аааа” - массирует глотку, гортань, щитовидную железу.

Звук “оооо” - оздоравливает среднюю часть груди.

Звуки “о-и-о-и” - массируют сердце.

Звуки “и-э-и” - воздействуют на мозг, почки, железы внутренней секреции.

Звуки “а-у- э-и” - помогает всему организму в целом.

Каждый звук произносится 3- 4 раза. И если вы вдруг не поете, то вам и вашему здоровью может помочь эта простая звуковая гимнастика.

А на наших музыкальных встречах, мы с детьми еще выполняем артикуляционную и дыхательную гимнастику. Таким образом, чтобы у ваших ребятшек было как можно меньше проблем со здоровьем, ходите в детский сад, включайте своим деткам детские песни дома и ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!