

## «Пойте и будьте здоровы!»

Нравится ли вашему ребёнку петь?

Почему петь полезно для развития и здоровья ребёнка?

Как голос связан с певческим дыханием и какие упражнения помогут сделать голос ярким и сильным?

Пение является основным средством музыкального воспитания.

Дети любят петь и охотно поют. Пение развивает у детей музыкальный слух, чувство ритма, способность воспроизводить голосом мелодии по памяти. Так же пение оказывает большую помощь и в развитии речи у детей. Пение позволяет малышу выразить чувства, объединяет ребёнка и взрослого общим настроением, помогает глубже воспринимать музыку.

При пении приходится выговаривать слова протяжно, нараспев, что помогает правильному, чёткому произношению отдельных звуков и слов.

Можно ли учить ребенка петь? Конечно, можно и нужно, но делать это необходимо, зная и учитывая возрастные особенности детей.

Голосовой аппарат ребёнка отличается от голосового аппарата взрослого. Гортань с голосовыми связками в два-три с половиной раза меньше, чем у взрослого. Голосовые связки тонкие и короткие. Поэтому звук детского голоса высокий, а диапазон (объём голоса) от нижнего звука до верхнего очень небольшой.

Как сделать так, чтобы занятия пением приносили пользу и удовольствие ребёнку?

Дети должны петь естественным, высоким, светлым звуком, без крика и напряжения. Для развития чистоты интонации, прежде всего надо выбирать песни, удобные по диапазону и дыханию. Очень важно систематически повторять с детьми разученные песни и при этом петь их без инструментального сопровождения, обращать внимание на выразительное исполнение с точной интонацией и дикцией.

Хороший, яркий, выразительный образец исполнения песни – это основа для воспитания у малышей интереса к пению. Если вы сами не обладаете красивым голосом, включайте песни в записи. Если вы неплохо поёте сами, желательно петь на высоком звучании, так как, слушая такое исполнение, дети быстрее начинают подражать ему.

Музыкальный же педагог должен не только владеть методикой пения, но и уметь беречь детский голос. Нужно следить за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звук, не говорили слишком громко. Крик, шум портит голос, притупляет слух детей и отрицательно влияет на их нервную систему.

Один из важнейших компонентов пения - дыхание. От характера дыхания зависит качество звучания детского голоса (вялый, напряженный, тусклый, звонкий). Дыхание - это двигательная сила голоса. Чтобы голос был сильным и красивым, нужно развивать диафрагмальное дыхание. Диафрагма - мышца, отделяющая грудную клетку от брюшной полости.

Она является своего рода дверцей, форточкой, которая не даёт воздуху

моментально выйти из нижних отделов наших лёгких, тем самым, позволяя нам сказать или пропеть целую фразу. Вообще такое дыхание очень полезно и для здоровья человека. Оно способствует полной вентиляции лёгких, усиливается кровообращение, улучшается обмен веществ. У людей «поющих» гораздо меньше встречаются заболевания дыхательных путей. Профессия певцов – профессия долгожителей, – утверждает Сергей Ваганович Шушарджан - известный московский врач с 23-летним стажем, президент Международной ассоциации традиционной медицины, доктор медицинских наук, профессор, а в прошлом ещё и оперный певец Большого театра. В своей книге “Здоровье по нотам” С.В.Шушарджан говорит о благотворном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков.

Так, звук “а — а” массирует глотку, гортань, щитовидную железу; звук “о — о” оздоравливает среднюю часть груди; звук “о — и — о — и” массирует сердце; звук “и — э — и” воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции; звук “а — у — э — и” помогает всему организму в целом. (Каждый звук произносится 3 — 4 раза).

Существует множество игровых упражнений, позволяющих детям овладеть дыханием «животиком»:

«**Собачки**» - подражание лаю собаки, дышать, как собачка (после продолжительного бега собака дышит очень часто, высунув язык);

«**Насос**» - надуть «мячик» (активный вдох носом и выдох ртом);

«**Ветер**» - рисовать своим дыханием разные образы ветра (порывами, сильного, спокойного, мягкого и т.д.);

«**Задуваем свечи на торте**».

Вы можете делать эти упражнения дома вместе с ребёнком.

А что делать, если ваш ребёнок не хочет сам петь? Как сделать так, чтобы он получал удовольствие от своего пения?

Вот несколько советов.

- Не заставляйте ребёнка петь! Не волнуйтесь, если он долго не начинает петь. Малыш должен много раз услышать одну и ту же песенку, прежде чем сам начнет её петь. Необходимо, чтобы в его памяти отложилось правильное звучание, иначе он не увидит разницы между верным вариантом и своим собственным неуверенным исполнением.
- Никогда не говорите ребёнку, что он поет фальшиво! Правильность воспроизведения музыкальных звуков тесно связана с верой в себя. Если малыш поёт неверно, скажите ему, что он поёт почти правильно, но звук надо сначала прослушать мысленно, а уж потом петь. Никогда не говорите, что у него нет слуха!
- Хвалите! Чаще хвалите, радуйтесь успехам малыша, подпевайте ему.
- Пойте! Не бойтесь петь дома, даже если это не очень хорошо получается. Говорите ребёнку, что петь – это замечательно. Пойте вместе с ним, пойте с другими членами вашей семьи. «Поющий» человек – счастливый человек! Пение – это своеобразный

антидепрессант, оно расслабляет, успокаивает, воодушевляет,  
вдохновляет.

Позвольте себе быть счастливыми и пойте на здоровье!