Советы музыкального руководителя

Метод вокалотерапии для взрослых и детей.

Уважаемые мамы, папы и дорогие ребята! В наше время стали очень актуальны технологии и методы здоровьесбережения. Я хочу немного рассказать об уникальном методе «Вокалотерапия». На музыкальных , логоритмических занятиях, да и просто в группе с воспитателями наши дети занимаются этим методом. Я предлагаю вам вместе дома попробовать эту методику.

Вокалотерапия – это терапевтическая методика, основанная на пении и определенной системе упражнений, которая позволяет стимулировать внутренние органы человека, а также нормализовать функциональность нервной системы, и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам.

С древних времен людям известно, что звуки могут обладать целительной силой, особенно те, которые произносятся собственным голосом. Ученые обратили внимание на то, что профессиональное (и непрофессиональное, но правильное) пение оказывает благотворное влияние на организм человека, и стали пристально изучать это явление. Термин "вокалотерапия" введен основоположником научной музыкотерапии профессором С.В.Шушарджаном в 1991году.

1.Начните с артикуляционной гимнастики

Сказка «Приключение язычка»

Проснулся однажды язычок, а вокруг темно и страшно (рот закрыт, губы сомкнуты).

В одну щечку постучал, в другую - («проткнуть» языком щеку, одну, другую), не открывается. «Толкну- ка я сильнее!» - подумал язычок и стал толкать сначала одну щечку, а потом и другу (повторить то, что было в предыдущих фразах).

Решил тогда язычок поискать выход в другом месте и ткнул сначала верхнюю, а затем нижнюю губу («проткнуть» языком верхнюю губу, нижнюю губу).

В это время ротик зевнул и открылся (зевнуть).

Язычок увидел выход и направился к нему, но зубки не пропустили его, а стали тихонько покусывать (покусать кончик я зыка).

«Что вы делаете? Почему вы меня кусаете?!» - возмутился язычок. А зубки ответили: «Мы сегодня еще ничего не жевали». И стали жевать язычок сначала с одной стороны (пожевать язык боковыми зубами), а потом и с другой (пожевать язык с другой стороны).

Язычок спрятался за зубками. А зубки не унимались и продолжали жевать. Они пожевали немного нижнюю губу (покусать нижнюю губу по всей длине), а затем верхнюю (а потом верхнюю).

Зубки не унимались. Они попытались откусить кусочек щеки (закусить изнутри щеку боковыми зубами).

Язычок смотрел на зубки и думал: «Почему они такие сердитые! Может от того, что сегодня еще никто не сделал им ничего приятного?!» Язычок принялся мыть сначала верхние, а потом нижние зубки (провести языком между губами и верхними зубами, как бы очищая их), а потом нижние зубки.

Зубки посмотрелись в зеркальце и промолвили: «Ах, какая чистота! Ах, какая красота!» Спасибо тебе, язычок. Мы больше не станем тебя кусать» (обнажить зубы, растянув губы в улыбке).

2. Упражнения для развития правильного дыхания (при исполнении упражнений плечи подниматься не должны)

“Бегемотик".

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.  
То животик поднимается (вдох через нос),  
То животик опускается (выдох через рот).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

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

“Надуй шарик”

Встать, прямо не напрягаясь. Для контроля, за движением диафрагмы положить правую руку на верхнюю часть живота, левую для контроля за движением ребер – положить сбоку, чуть выше талии. Сделать глубокий вдох через нос. Выдохнуть, округлив губы, имитируя надувание шара. Расслабить брюшной пресс.

(Повторить 3-5 раз)

Вот мы шарик надуваем,  
А рукою проверяем;  
Шарик лопнул – выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.

*3.Вокалотерапия (пойте звуки)*

*<А> - снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;*

*<И> - лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “прочищает” нос;*

*<О> - оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;*

*<У> - улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;*

*<Ы> - лечит уши, улучшает дыхание;*

*<Э> - улучшает работу головного мозга.*

*Звукосочетания****:***

*<ОМ> - снижает кровяное давление;*

*<АЙ>, <ПА> - снижают боли в сердце;*

*<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> - исправляют дефекты речи;*

*<УХ>, <ОХ>, <АХ> - стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.*

*Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (возможно, кому-то для большей пользы удастся даже их пропеть):*

*В>, <Н>, <М> - улучшают работу головного мозга;*

*<К>, <Щ> - лечат уши;*

*<Х> - освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;*

*<Ч> - улучшает дыхание;*

*<С> - лечит кишечник, сердце, легкие;*

*<М> - лечит сердечные заболевания;*

*<Ш> - лечит печень.*

*Классическая распевка вокалистов «Ма-мэ-ми-мо-му»- это волшебное средство для профилактики и лечения многих недугов.*

*4.Спойте всей семьей любую веселую песню и будьте здоровы и счастливы!*

*Спасибо за внимание! Я желаю всем здоровья и надеюсь на скорую встречу в детском саду! С уважением Камила Шамильевна Окутина.*

*Апрель-2020*