**Мастер-класс для педагогов**

**о пользе пения для дыхательных органов ребёнка**

**«Поём – здоровье бережём!»**

Подготовила:

**Холодова Юлия Валерьевна,**

музыкальный руководитель

**Цель:** повышение уровня профессиональной компетенции музыкальных руководителей о влиянии пения на состояние здоровья дыхательных органов ребёнка, при использовании дыхательных, артикуляционных, логопедических, фонопедических и речевых упражнений в вокальной деятельности дошкольников.

**Задачи:**

**-** раскрыть информацию о благотворном влиянии пения на здоровье детей, используя дыхательные, артикуляционные, логопедические, фонопедические и речевые упражнения в вокальной деятельности дошкольников.

- повысить эффективность образовательного процесса, путём использования дыхательных, артикуляционных, логопедических, фонопедических и речевых упражнений в вокальной деятельности дошкольников на музыкальных занятиях НОД;

- дать рекомендации по использованию дыхательных, артикуляционных, логоритмических, фонопедических и речевых упражнений в пении для укрепления здоровья дыхательных органов дошкольников, используя собственный опыт.

**Ход мастер – класса**

**Теоретическая часть**

- Уважаемые коллеги!

Рада видеть всех вас я,

Хочу задать вопрос, друзья,

Любите ли вы петь?

Чудные мгновения

На занятиях пения!

И взрослые, и дети поют от души,

Ведь песни очень хороши!

Песня помогает жить,

И здоровье укрепить!

*«Пение – это древнейшее искусство, оно доставляет удовольствие,*

*улучшает самочувствие, снимает боль и продлевает жизнь»*.

Г.А. Струве

- Сегодня я вам расскажу о пользе пения!

Да, пение способствует улучшению настроения, когда человек поёт, в его головном мозге вырабатывается гормон счастья – эндрофин, именно он отвечает за хорошее настроение, радость, жизненный тонус. В процессе пения в организм поступает больше кислорода, это способствует повышению иммунитета. И это действительно так. Когда человек поет, то у него тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что в комплексе улучшает дренаж легких. Занятия вокалом – действенная профилактическая мера в предупреждении, прежде всего, простудных заболеваний. Пение здесь необходимо как воздух, так как оно «прокачивает» трахею и бронхи, отлично вентилирует и тренирует легкие. У детей, систематически занимающихся вокалом, жизненная емкость легких увеличивается. Когда человек поет, то воздух вдыхает быстро, выдыхание же происходит медленно. Содержание в крови кислорода снижается, а углекислого газа – увеличивается. Последний в этом случае становится раздражителем и «подстегивает» иммунитет, который при заболеваниях начинает работать активнее. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их.

Именно в процессе пения и занятий вокалом мы развиваем голос, а голос – это уникальный инструмент, с помощью которого можно многое выразить, о многом рассказать. Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Его вибрация положительно воздействует на весь организм. Каждый звук при звучании голоса сопровождают колебания обертонов – более высоких частот. Свою роль здесь играет близкое расположение друг к другу гортани, в которой происходят эти колебания, и головного мозга. Резонируя с мозгом, отвечающим за иммунную систему человека, обертоны укрепляют защитные силы организма, что особенно важно для ребенка. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет особенно выраженных вокальных данных.

Более того, занятия вокалом приносит всем, а, особенно, детям с ограниченными возможностями здоровья много пользы: это развивает слух, чувство ритма, прививает музыкальный вкус, улучшает память, способствует развитию творческих способностей, стимулирует речевую активность, развивает коммуникативные способности, умение работать в коллективе, раскрепощает, устраняет комплексы и страхи.

Зарождающийся во время пения, звук, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Этот своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания:

**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

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

**ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ**

* **ОМ** – снижает кровяное давление;
* **АЙ, ПА** – снижают боли в сердце;
* **УХ, ОХ, АХ** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

**Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ звуков (лучше их пропевать)**

* **В, Н, М** – улучшает работу головного мозга;
* **С** – лечит кишечник, сердце, легкие;
* **Ш** – лечит печень;
* **Ч** – улучшает дыхание;
* **К, Щ** – лечат уши;

**М** –лечит сердечные заболевания.

Система вокальной оздоровительной работы предполагает использование на музыкальных занятиях, следующих здоровьесберегающих технологий:

-Дыхательная гимнастика;

-Оздоровительные артикуляционные, логопедические и фонопедические упражнения;

- Речевые упражнения.

Здоровьесберегающие технологии в вокальной деятельности дошкольников стараюсь разнообразить и использовать в игровой форме с пользой для здоровья. Перед пением песен я занимаюсь дыхательной гимнастикой. Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также улучшается общее состояние организма. Дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой эффективна для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Использую такие упражнения как:

**«Филин»** *- Сидит филин на суку и кричит –Бу-бу, бу-бу*;

**«Шарик красный»** - *Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем, шарик тужился, пыхтел, лопнул он и засвистел, т -с-с-с-с-с;*

**«Поехали»** - *Завели машину, ш-ш-ш-ш, накачали шину, ш-ш-ш-ш, улыбнулись веселей и поехали быстрей, ш-ш-ш-ш*.

С целью профилактики простудных заболеваний я использую фонопедические упражнения для горла и голосовых связок:

**«Погреемся»**

-Мерзнут на ветру ладошки, мы погреем их немножко.

*Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом —***«А-а-а»***.*

*Далее чередуют: на правую — бесшумно, на левую — с голосом, потом наоборот.*

**«Капризка»**

-Я не буду убираться! Я не буду кушать!

Целый я буду ныть, никого не слушать!

*Затем дети сначала кричат:***«А-а!»***, затем воют:***«У-у!»***, а потом визжат:* **«И - и!»**в разных регистрах.

**«Голоса вьюги»**

Активно и сильно произносить **«В-в-в - ы»**, **«З-з-з-ы»**.

- Недаром вьюга злится. **«В-в-в -ы!»**, **«3-з-з-ы!»**, **«В-в-в -ы!»**

Прошла ее пора. **«В-в-в -ы!»**, **«3-з-з-ы!»**, **«В-в-в -ы!»**

Весна в окно стучится. **«Динь! Динь! Динь!»**

*Коротко и активно в разных регистрах*

И гонит со двора: **«У -у-у-ух!»** *Глиссандо вверх*

Для развития дикции и артикуляции использую артикуляционные, логопедические и речевые упражнения, которые способствуют устранению напряжения и скованности артикуляционных мышц, разогреванию мышц языка, щёк, челюсти, развитию мимики, учат правильно произносить в процессе пения слова и звуковые сочетания, формируют коммуникативные способности детей с нарушениями речи:

**«Конфетки»**

Ши -ши -ши -ши, как конфетки хороши.

Шо-шо-шо-шо, мойте ручки хорошо.

Шу - шу- шу-шу, я к столу вас приглашу.

Ша-ша-ша-ша, будем кушать не спеша.

«**Лиса»**

Са-са-са -

Это хитрая лиса.

Су-су-су

И живёт она в лесу.

Сы-сы-сы

Много дела у лисы.

Со-со-со

Она крутит колесо.

**«Колыбельная»**

Ё, ю, ю, колыбельную пою.

Ю, ю, ю колыбельную пою.

Баюшки – баю деточке пою.

**«Ворона»**

*-*Особа всем известная, она — крикунья местная.

Увидит тучку темную, взлетит на ель зеленую

И смотрит, словно с трона, Ворона...

*Дети протяжно произносят:***«Ка-а-р-р!»***— сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом.*

Ребята очень любят логопедические игры-распевки Е. Железновой:

«Осень», «Мухоморчики», «Самолёт», «Автобус», «Солнечные зайчики», «Дождик» и др.

**Практическая работа с участниками мастер-класса.**

Уважаемые коллеги, я предлагаю вам исполнить фонопедические упражнение для разогрева горла, голосовых связок и общего укрепления организма.

**«Совушка»**

-Совушку-сову я позову: «А - у, а - у»

Совушка-сова, лети к нам сама.

- Я – Зоя сова, над лесом кружу,

Что видела, что слышала, сейчас вам расскажу:

- Там ветер шуршит: «Ш –ш –ш – ш»,

Листочек летит: «У –у – у – у»,

Там дятел стучит: «Тук-тук-тук»,

И змейка шипит: «Ш-ш-ш-ш»,

Лягушка кричит: «Ква – ква - ква»

И рыбка молчит.

А сейчас, уважаемые коллеги, скажите, пожалуйста: «Как отвечает эхо на вопрос? Повтором? Верно!» Сформировать устойчивый интерес к исполняемому произведению, позитивный и эмоциональный отклик на музыку, осуществить коррекцию речи в коллективном пении нам поможет речевое вокальное упражнение **«Музыкальное эхо»:**

Итак, уважаемые коллеги, я буду петь первая, а вы за мною повторяйте!

- Слушай меня, *слушай меня,*

Как я пою, *как я пою,*

Песенку одну, *песенку одну,*

Для тебя, *для тебя*,

Слушай меня, *слушай меня,*

Как я пою, *как я пою,*

Песенку одну, *песенку одну,*

Для тебя, *для тебя*:

- Эхо! *Эхо*!

Эхо! *Эхо*!

Эхо-хо, *Эхо-хо*,

Эхо-эхо-хо, *Эхо-эхо-хо*!

**Повторяется 2 раза**

Сейчас я хочу предложить вашему вниманию логопедические распевки «Лиса» и «Караси», которые помогут устранить напряжение и скованность артикуляционных мышц, разогреют мышцы языка, щёк, челюсти, научат правильно произносить в процессе пения слова и звуковые сочетания.

**«Лиса»**

Са-са-са -

Это хитрая лиса.

Су-су-су

И живёт она в лесу.

Сы-сы-сы

Много дела у лисы.

Со-со-со

Она крутит колесо.

**«Караси»**

Си-си -си-си -си-си-си -

В водоёме караси,

Ся-ся-ся, ся-ся-ся –

Вот поймать бы карася,

Се –се-се-се-се-се -

Карасей ловили все,

Ся-ся-ся, ся-ся-ся –

Не поймали карася.

**Аудиозапись 3**

Я предлагаю вам, уважаемые коллеги, узнать по вступлению и спеть дружным хором песню!

**Звучит аудиозапись песни «Вместе весело шагать»**

***Участники мастер-класса исполняют 1 и 2 куплет песни.***

**Рекомендации:**

Маленький совет! Чтобы настроение было всегда хорошим, не было напряженности и усталости, а здоровье прибавлялось - посоветовать можно только одно – пойте! Делайте это от всей души! И, когда ребята вернутся с музыкальных занятий, им непременно захочется поделиться с родителями новыми музыкальными вокальными знаниями.

**Рефлексия:**

Уважаемые коллеги, прошу вас оценить нашу сегодняшнюю совместную работу и продолжить предложение: «Сегодняшний мастер-класс был для меня…»

Хочу сказать всем участникам спасибо за внимание! Желаю вам здоровья, мира, и творческого успеха в работе с детьми. До свидания!