

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

**Консультация для родителей (законных  
представителей) воспитанников "Веселые упражнения  
для профилактики заболеваний верхних дыхательных  
путей"**

*Подготовил: Гусева А.С.  
Музыкальный руководитель  
Первая квалификационная категория.*

## **К тем, кто поет – простуда не пристаёт!**

**«Пойте, чтобы быть здоровыми»**, - убеждают нас специалисты.

Оказывается, вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение гласных звуков заставляет вибрировать гланды и железы, побуждая их очищать организм от шлаков. Пение усиливает обменные процессы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышает тонуса головного мозга и улучшает кровообращение. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий и песен усиливает внимание, активизирует центральную нервную систему, стимулирует мыслительную деятельность, увеличивает работоспособность человека.

**Все это – нелекарственная реабилитация функционального состояния человека.**

Таким образом, пение не только форма обучения музыке и способ организации досуга, но это еще и мощный оздоровительный фактор. Он обеспечивает эффективное воздействие на человека. Врачи убеждены, что пение помогает в лечении многих хронических заболеваний. Например, австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов. В общем, **пойте себе на здоровье**, ведь это так полезно.

**Несколько советов по профилактике «здорового голоса»**

в обычной обстановке разговаривать спокойно, не на «повышенных тонах»; самым маленьким не позволять долго кричать;

чаще проветривать комнату, т.к. несвежий, запыленный воздух вреден для голоса и дыхательной системы;

после физических упражнений нельзя пить холодную воду;

во время заболеваний верхних дыхательных путей не нагружать голосовые связки, не кричать и длительно не напрягать голос.

Предлагаю вам разучить несколько небольших упражнений для развития голоса.

**«ТРАКТОР»**

Этот трактор сильный очень,

Нее боится ям и кочек.

Он сегодня нам помог

Домой доехать без дорог.

(Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью)

**«ТАНЯ ПЛАЧЕТ»**

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик.

- Тише, Танечка, не плачь:

Не утонет в речке мяч.

(Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее»)

**«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-а-р-!» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом)

### **«ХОХОТУШКИ»**

Под березой на опушке хохотали две подружки.

Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!

(Дети громко смеются и хихикают)

### **«ЛЕВ»**

Отважен, строен и силен, живет в пустыне лев,

У льва большая голова и очень страшен зев.

Он может когти обнажить и грозно зарычать,

И деткам маленьким никак со львом нельзя играть!

(Дети должны как можно сильнее высунуть язык, чтобы дотянуться до подбородка)

### **«ПЕСНЯ»**

Очень любим песни петь, только слов не знаем.

Но зато старательно рот мы раскрываем!

(Пение любой песни негромко, без слов, произнося только: «А-а-а!»)

### **«ГЛАСНЫЕ»**

(Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е)

Затем упражнение повторяется беззвучно.

### **«МАРТЫШКИ»**

Мы теперь не ребяташки, а веселые мартышки!

(Дети вытягивают губы, двигают ими в разные стороны, строя гримасы)

### **«КОРОВА»**

Ранним-рано поутру

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули: «Му-му-му!»

(Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая указательными пальцами по ноздрям)

То же упражнение проводится с постукиванием пальцами носогубных складок.

### **«ФИЛИН»**

Филин серый, филин старый,

А глаза горят, как фары.

Только ночью страшен филин,

А при свете он бессилен.

(Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы!»)