Живите, напевая.

Наши предки не мыслили себя без песни. Они пели, когда укачивали детей, работали, шли в бой. Это помогало им слушать себя, сохранять здоровье и жить в гармонии с миром. Сейчас эта традиция частично утеряна.

Между тем пение приносит много пользы тем, кто его практикует, особенно подрастающему поколению. С помощью пения логопеды лечат различные дефекты произношения, например заикание. Работая с ребенком, можно навсегда избавиться от этой проблемы.

Умение петь научит человека « держать спину». Профессиональные певцы « поют телом»,поэтому у них идеальная осанка.

Пение- универсальное средство для избавления от разного рода эмоций .Во время отрицательных эмоций мы испытываем боль, она оказывается как бы зажатой в теле. Чтобы освободить ее,нужно снять зажимы. Пропевая свою проблему , люди освобождаются от негативной энергии.

Но любой человеческий голос как красив, так и уязвим .Стоит прислушаться к некоторым рекомендациям профессионалов.

1. Не стоит петь при температуре ниже -5С, чтобы не остудить связки.
2. Нежелательно петь без предварительной подготовки- распевки. ,Можно исполнить 2-3 скороговорки, логоритмические стихи.
3. Песни для исполнения необходимо выбирать с учетом возрастных особенностей детей. Петь доступные по диапазону произведения( в пределах 6), чтобы не вызвать несмыкание связок.
4. Не употреблять перед пением холодные напитки, не есть мороженного,так как оно сильно охлаждает горло. Нежелательно щелкать семечки,так как «мелочь» от шкурок оседает на нежные связки и ранит их.
5. Не стоит петь в полную силу с раннего утра, а напевать тихонько с закрытым ртом в утренние часы очень полезно.Внутрение звуковые вибрации бодрят и приводят в тонус организм.
6. Опытные певцы советуют выбирать песни позитивные и исполнять их на легкой улыбке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Тема: Певческое здоровье ребенка

Цель: Формирование здорового певческого аппарата.

«ЖИВИТЕ НАПЕВАЯ»

Музыкальный руководитель : Абрамова Е.Г.