

КАК СНЯТЬ ЗАЖИМЫ



Релаксация-

метод воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния.



Релаксационные упражнения



Направлены на снятие напряжения с нервной системы ребенка, на его успокоение, расслабление, чтобы на занятии улучшить его работоспособность. Они предполагают постепенное расслабление групп мышц: рук, ног, шеи, диафрагмы речевого аппарата. Главный смысл такого психолого-педагогического воздействия на занятиях – релаксация для мобилизации.

Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни – расслабление, как снятие напряжения.



Кому рекомендуется применение метода

- • взрослым и детям, испытывающим психическое напряжение;
- • взрослым и детям, с повышенной тревожностью, склонным к беспокойствам и волнениям;
- • взрослым и детям, страдающим нарушениями сна, паническими атаками, невротами;
- • а так же всем здоровым людям для снятия усталости и эмоционального напряжения.

Рекомендации по проведению упражнений:

- - время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут
- - релаксация включает в себя комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц
- - основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным техникам для дальнейшего самостоятельного применения
- - упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища, шеи,
- живота, речевого аппарата повторяются по 2-3 раза,
- - завершение релаксации только на позитиве

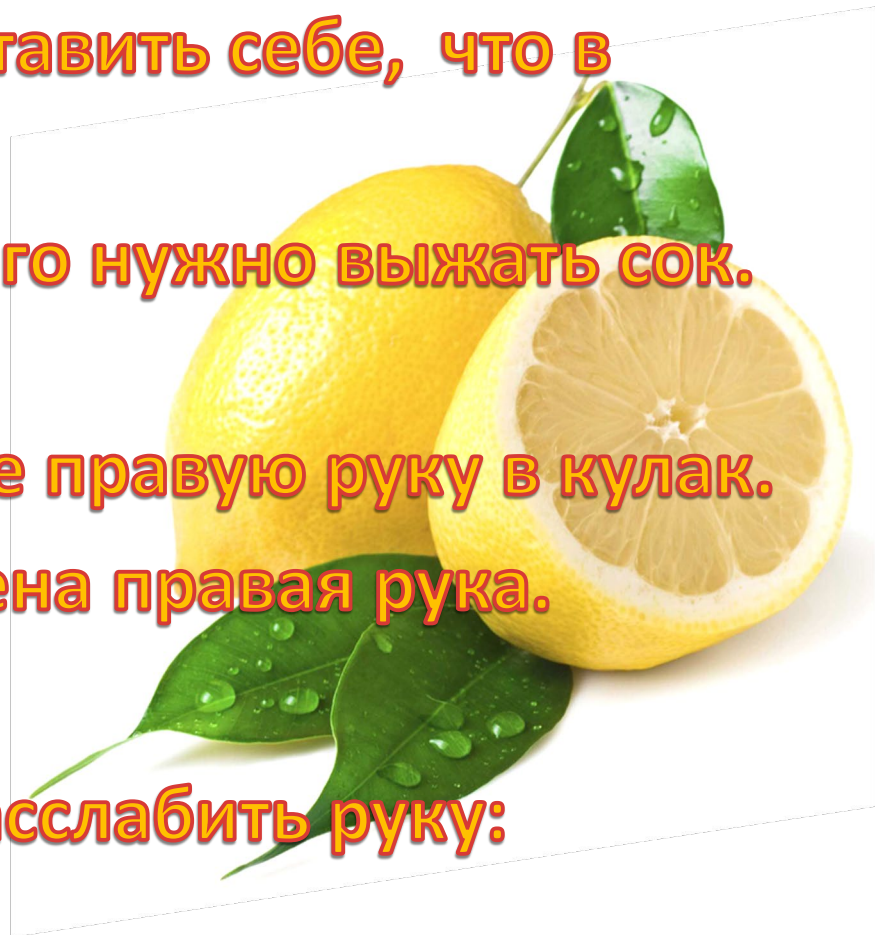


Расслабление мышц рук

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить "лимон" и расслабить руку: левой рукой.



левой рукой.

Расслабление мышц шеи

«Любопытная варвара»

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову влево, затем вправо .Вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.
2. Поднять голову вверх, смотреть на потолок. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:
3. Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди.

Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Расслабление мышц корпуса и всего тела



Расслабление мышц корпуса и всего тела



Расслабление мышц корпуса и всего тела



Расслабление мышц ног

«Кораблик»

Представьте, что мы на корабле. Чтобы не упасть, расставьте шире ноги и прижмите их к полу. Сцепите руки за спиной. Качнуло палубу - прижмите к полу правую ногу, затем левую. Вдох-выдох!

Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.



Пение –

это занятие не только
приятное, но и очень полезное!

Пение – это древнейшее искусство –

улучшает самочувствие,
снимает боль и даже

продлевает жизнь!



Постановка голоса – это выработка правильных голосовых, речевых, певческих навыков, развитие и тренинг голоса.

Методы постановки голоса могут быть разные, но все они опираются на общие принципы и этапы в работе:

- ✓ развитие и совершенствование дыхания;
- ✓ приобретение навыков в использовании резонаторов;
- ✓ правильной певческой позиции (зевка);
- ✓ атаки звука;
- ✓ овладение техническими вокальными приемами;
- ✓ работа с артикуляционным аппаратом.

Работа над голосом

- Упражнения для профилактики нарушений осанки;
- Упражнения для развития дыхания;
- Упражнения для развития подвижности нижней челюсти;
- Упражнения для развития подвижности губ
- Упражнения для развития мышц языка;
- Упражнения в четкости и ясности произнесения слогов, слов, предложений, текстов

Мимика

Мимика –
выражение
человеком
своих эмоций
лицом



Расслабление мимических мышц



АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА





**Дыхательная гимнастика
Стрельниковой – это
немедикаментозный
оздоровительный метод.**





ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

- улучшает кровообращение в верхних дыхательных путях
- повышает устойчивость организма к холоду, инфекциям, недостатку кислорода
- помогает останавливать приступы удушья
- снимает головные боли и боли в сердце
- нормализует артериальное давление
- укрепляет иммунитет
- повышает умственную и физическую



ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Поём следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Пение полезно для здоровья!

Регулярные занятия пением защищают верхние дыхательные пути от инфекций и стимулируют выработку антител иммунной системой (при пении в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола).



Пение - это дыхание в биологически полезном ритме, благотворно сказывающемся на работе сердечной мышцы.

Пение помогает в лечении многих хронических заболеваний и депрессий.

Пение практикуется как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов.

С помощью пения можно улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, урегулировать свой вес.

Голосовые зажимы



Методы постановки голоса

* Методы постановки голоса и выразительного пения, развитие слуха, музыкальной памяти, координации между слухом и голосом - всё это в огромной мере способствует общему развитию, здоровью ребёнка, становлению полноценной творческой личности. Занятия способствуют развитию умственных качеств школьников, формированию общеинтеллектуальных умений, расширению кругозора, развитию познавательных способностей.

Пение полезно для здоровья!

Пение –это серьезная аэробная деятельность, которая насыщает кровь кислородом, благодаря чему весь организм (в том числе и мозг) работает лучше и живее.

Пение - сильный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм, равную спортивным тренировкам "умеренной мощности".

Правильное пение - это правильное дыхание, которое является неотъемлемой частью многих оздоровительных систем и видов спорта. Например: йога, у-шу и др.

От вокала выигрывает дыхательная система, ведь, извлекая из себя мелодичные звуки, мы очищаем дыхательные пути и развиваем легкие. Большинство людей в обычной жизни дышит неправильно, из-за чего создается гипервентиляция легких, что плохо сказывается на здоровье и даже может привести к бронхиальной астме. А во время пения само собой налаживается правильное - дыхание, значит, исполнение песен – это еще и профилактика астмы.



Пение развивает речевые навыки ребенка:

**разрабатывается
артикуляционный
аппарат**

**улучшается
произношение
отдельных звуков**

**формируется
мышление, логика**

**формируются
интеллектуальные
способности
ребенка**

**пение требует
четкой работы
артикуляционного
аппарата,**

**что
помогает развитию
четкой
дикции ребенка**

О пользе пения

Пение является музыкально-физиологическим процессом, в котором участвуют практически все органы и системы организма. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Пение очень полезно для беременных и их будущих детей. Переходы поющего голоса от высоких звуков к низким и наоборот активируют рост тех органов и систем ребенка, которые настроены на определенные звуковые частоты. Органы слуха малыша получают необходимую им тренировку и стимулируют головной мозг.

Песенный фольклор, наряду с проработкой отдельных психо-эмоциональных состояний, способствует коррекции отдельных черт личности человека. Замкнутость, стеснительность, агрессивность понемногу нивелируются и переходят в свою противоположность.

Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все.

Пение, как лечебно-оздоровительное воздействие, позволяет регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики пациента.



Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научными исследованиями доказано, что «просто» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека.



Пение – один из любимых детьми видов музыкальной деятельности

Пение улучшает
кровообращение и обмен
веществ,
сокращает частоту заболеваний
дыхательной системы

Пение в хоре
- объединяет детей, -улучшает
самочувствие, -укрепляет
здоровье

Процесс пения помогает в
формировании личности, развитии
музыкального вкуса, помогает
устранять дефекты речи

Пение организует
деятельность голосового
аппарата, укрепляет
голосовые связки, развивает
тембр голоса

Пение развивает
дыхательные мышцы,
благоприятно влияет на
нервную систему

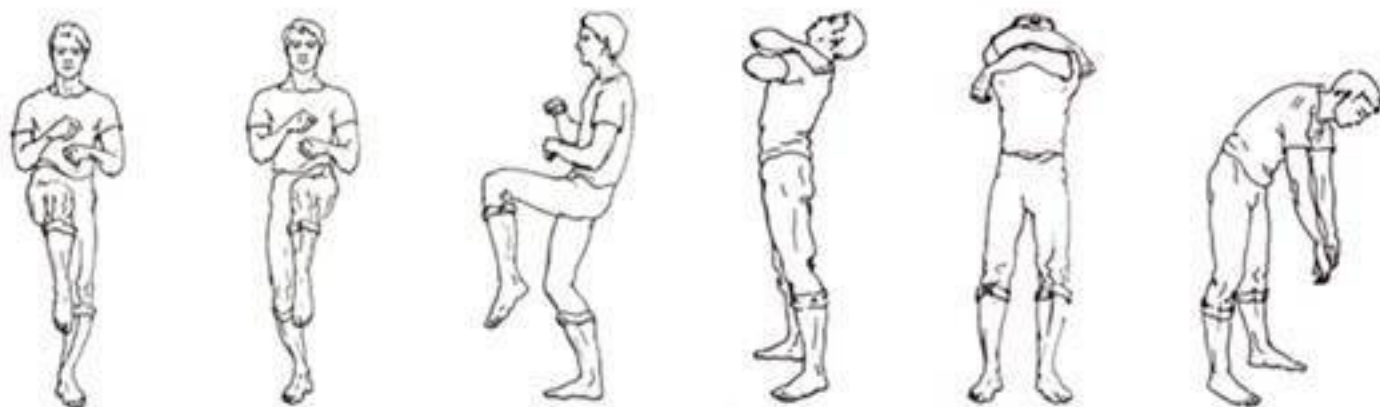
Пение и заикание

Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Тем людям, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением. Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пением регулярно. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

- **Суть методики Стрельниковой** — в ежесекундном резком вдохе через нос, который сопровождается рядом упражнений. Такой вдох должен быть активным, сильным и шумным — “нюханье воздуха”. Выдох — незаметный, происходит сам по себе.



Правила выполнения упражнений.

- 1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).**
- 2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!**
- 3. Вдох делается одновременно с движениями. В Стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.**
- 4. Все вдохи-движения Стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.**
- 5. Счет в Стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.**
- 6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.**

Пение полезно для здоровья!

Дополнительный бонус от систематического хорового или сольного исполнения песен – омолаживающий эффект, ведь эта деятельность заменяет собой косметический массаж, поскольку во время работы голосового аппарата у нас напрягаются еще и лицевые мускулы.

Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и помогает очищать организм от шлаков.



- **Звукотерапия** - метод лечения звуком, ученые открыли, что при воздействии звуками на организм человека, будь то красивая музыка, пение птиц, колокольный звон и другие звуки происходит явление биорезонанса, а не только эмоциональное воздействие, как думали ранее. Громкие и агрессивные звуки негативно действуют на внутренние ритмы организма и негативно влияют на работу органов.





Пение – это древнейшее искусство, оно доставляет удовольствие, улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь.

Пение –

это занятие не только
приятное, но и очень полезное!

Пение – это древнейшее искусство –

улучшает самочувствие,
снимает боль и даже

продлевает жизнь!



А вы знали?

ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Поём следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.