



Ученица 2 «Г» класса Сазонова Алина пишет исследовательскую работу «Хочешь быть здоровым – пой.» Она исследует, как можно укрепить здоровье с помощью пения. Алина знакомит ребят гимназии с разными дыхательными и вокальными упражнениями, которые могут защитить организм от простуды и вирусных инфекций. А поскольку современные дети большую часть времени проводят за партой, перед компьютером и у TV, эти упражнения развивают хорошую осанку, благодаря правильному положению тела во время пения. А еще пение это

эмоциональное здоровье.

Предлагаем эти упражнения, которые мы назвали **«Музыкальные минутки»** использовать на своих уроках учителям нашей гимназии.

Дыхательные упражнения.

Правильное дыхание помогает выразительно прочесть текст.

При выполнении дыхательных упражнений необходимо соблюдать правила:

- во время речевого дыхания вдох производится носом быстро и энергично;
- выдох долгий (он поможет быть ровным или порционным);
- добор воздуха делается незаметно;
- делать вдох через нос, выдох – через рот.

1. «Вдох –выдох»

Сделать глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос. Задержите дыхание. На выдохе считайте от 1 до 10, старайтесь, чтобы воздуха хватило до конца счета

2. «Насекомые»

Все вы знаете, что летающие насекомые: комар, оса, жук, шмель, муха – издают звуки. Вдохните и, выдыхая, тяните звук, например жука: ж-ж-ж-ж. Звук можно удалять и приближать «Летайте», насколько хватит воздуха

3. «Поезд»

Произнесите скороговорку: поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ.
Постепенно увеличивайте скорость при повторении шипящих звуков так, чтобы все «слышали» как поезд «помчался».

4. «Потешки»

Наберите воздух. Произнесите на выдохе потешки:

Утка в юбке, курочка в серёжках,
Селезень в сапожках, корова в рогоже.
Да всех дороже.

5. «Ноты»

Ноты музыки играли и немножечко устали, надоело гаммы петь, на линейках сидеть.

Нотки встали – скучно в гамме – до ре ми фа соль и си
И запрыгали ногами – до ре ми фа соль ля си
И запрыгали на месте – до ре ми фа соль ля си
И захлопали все вместе – си ля соль фа ля ре до
За руки друг друга взяли – до ре ми фа соль ля си
И на месте побежали - си ля соль фа ми ре до

6. Выбрать любую знакомую детскую песенку и пропеть только гласные звуки: а, о, и, е, ё, э, у, ю, я

7. Любую песню петь не словами, а на разный слог: даду, ди, лё, ля, ма

8. «Веселые припевки»

Мы ногами – топ-топ
Мы руками – хлоп-хлоп
Мы глазами миг-миг
Мы плечами чик-чик
Раз присели, два привстали
Руки кверху все подняли
Сели-встали, сели-встали
Ванькой-встанькой словно встали