

Консультация для педагогов ДОУ

«Пение – как лечение»

Психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. Одни произведения успокаивают и умиротворяют, другие поднимают настроение. Мелодичная, негромкая, умеренно медленная, минорная музыка оказывает успокаивающее действие. Врачи-психотерапевты используют музыку для лечения. Положительные эмоциональные переживания при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует эмоциональную центральную нервную систему и стимулирует интеллектуальную деятельность.

Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение оказывает благотворное влияние на здоровье человека. **Пение** позволяет найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых, *гортань – второе сердца человека*. Голос, оздоравливаясь, в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм.

Пение помогает избавиться от стрессов. Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. Таким образом, с помощью пения можно вызвать и выразить те или иные чувства. При помощи пения можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.

Особенно важно пение для детей. Невозможно переоценить влияние пения на здоровье ребенка. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью.

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.

Пение улучшает кровообращение, кроме того, вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы.

Во время пения активно работает диафрагма, тем самым массируя печень и предотвращая застой желчи. В то же время улучшается работа органов брюшной полости и кишечника. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую

звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

Гласные.

“А” – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщению тканей кислородом.

“И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У” – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

“Э” – улучшает работу головного мозга.

Согласные.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

“В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

Звукосочетания.

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распаивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать. Обязательно следует обращать внимание с какой интенсивностью пропеваются звуки. Если протекает сердечно – сосудистое заболевание, то не следует делать упражнение слишком интенсивно; если необходима терапия органов брюшной полости – наоборот, чем интенсивнее, тем лучше.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Во время пения человек вдыхает воздух быстро, а выдыхает медленно. В результате в крови снижается содержание кислорода, и соответственно увеличивается доза углекислого газа. Углекислый газ в данном случае является раздражителем, активизирующим внутренние защитные силы

организма, которые во время заболевания начинают работать в усиленном режиме. Таким образом, пение является отличной профилактикой простудных заболеваний.

Пение и депрессия.

Положительное действие пения на человека использовалось нашими предками для излечения с самыми разнообразными заболеваниями. Известно давно, что пение как сольное, так и хоровое – испокон веков использовалось для лечения душевных недугов.

Петь в любом случае полезно, даже если человек считает, что у него нет ни голоса, ни слуха. Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы.

Пение применяется также при борьбе с лишними килограммами: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни. Часто поющие люди лучше выглядят, цвет лица у них свежее, а спина – прямее. Пение помогает справляться со стрессом и нервным напряжением. Песня снижает нервозность, придает бодрость, энергию, возвращает душевные силы. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы минут по пять в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям.

Наибольшая опасность для любителей петь является возможность повредить голосовые связки. Чтобы обезопасить себя и своего ребенка от проблем с голосом и посещений фониатора, старайтесь, чтоб ваши дети:

1. в обычных ситуациях разговаривали бы спокойно, не "на повышенных тонах";
2. самым маленьким не давайте возможности беспокоить вас долго своим криком;
3. чаще проветривайте комнату, где находится ребенок, т.к. запыленный воздух также вреден для голоса, кстати, как и для всей дыхательной системы;
4. конечно же, разгоряченный человек, после физических упражнений не должен пить холодную воду и выходить в легкой одежде на мороз;
5. во время заболеваний верхних дыхательных путей и гриппа старайтесь не нагружать голосовые связки, не кричать и длительно не напрягать голос.

Анализ закономерностей развития голоса, а также многообразие причин его нарушения приводят к тому, что профилактика "здорового голоса" необходима. Она должна начинаться с раннего детства.

Таким образом, пение это мощный оздоровительный фактор, тренирует организм, повышая его физические возможности.

«Хочешь быть здоровым – ПОЙ!»