

## **Консультация «Поем и дышим»**

Пение занимает ведущее место в системе музыкального воспитания детей дошкольного возраста. Особенно большое значение пение имеет для здоровья.

Звук, зарождающийся во время пения, только на 15–20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Этот вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу. Кроме того, систематические занятия пением благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Еще одно важное достоинство пения – оно помогает расслабиться, избавляет от стрессов, облегчает общение. Эти свойства пения особенно ценны для современных детей. Русский физиолог И. Р. Тарханов доказал, что мелодии (именно мелодии) песен, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, расширяют сосуды и нормализуют артериальное давление, в то время как раздражающая музыка вызывает противоположный эффект.

Мелодичная музыка песен нормализует секрецию желудочного сока, что помогает быстрому заживлению язвы желудка по сравнению с тем, что вызывает современная рок - и поп - музыка, следствием которой могут быть тяжелые болезни.

Очень важно прививать детям интерес и любовь к пению, как важной составляющей здорового образа жизни.

Большинство людей при дыхании используют только верхнюю и среднюю часть ребер, создавая гипервентиляцию, что плохо сказывается на здоровье человека, приводя в конечном итоге к бронхиальной астме. Во время пения дыхание налаживается, улучшается вентиляция организма.

Правильное дыхание - залог здоровья и не единственная цель занятий пением. Глубокое дыхание благоприятно влияет на наше общее состояние организма. Чем быстрее ритм мелодии - тем чаще становится наше дыхание, и наоборот.

Терапия методом вокала помогает вылечить заикание и исправить врожденные дефекты дыхательной системы.

Учеными установлено, что во время пения в головном мозге вырабатываются эндорфины – вещества, которые называют «гормонами удовольствия». Благодаря им улучшается настроение, появляются радость и умиротворение, повышается жизненный тонус, происходит избавление от стрессов. Кроме того, пение позволяет улучшить состояние легких, цвет лица и даже исправить осанку, а также великолепно развивает дыхательную систему и грудную клетку (у профессиональных певцов они особенно развиты, и становятся залогом здоровья сердечной мышцы. Подавляющее большинство профессиональных певцов имеют уровень продолжительности жизни значительно выше среднего и, как правило, живут долго.

Гортань, наш орган голосообразования, ученые образно называют «вторым сердцем» человека. Когда мы поем, то тренировка голоса настраивает организм на нужный лад.

Для детей пение особенно важно. Коллективное пение способствует дружбе между детьми. От сверстников их отличает положительная эмоциональность, самодостаточность. У них не возникает желания и пристрастия к опасным удовольствиям.

Вибрация голоса, который дан человеку с рождения, положительно воздействует на весь организм. Эти колебания происходят не только в гортани, но и резонируют с костями черепа и с мозгом, отвечающим и за иммунную систему человека и укрепляющие защитные силы организма. Что особенно важно для ребенка. Поэтому дети, которые любят петь, значительно меньше подвержены простудным заболеваниям, чем их сверстники.

Детский голос при пении пронизывает организм поющего ребенка, способствуя очищению клеток и их регенерации, улучшает кровообращение.

#### Значение гласных звуков в оздоровлении

Звук «А» купирует различные боли, оказывает лечебное действие на сердце и верхние доли легких. При острых респираторных заболеваниях оздоравливающе действует на весь организм и способствует насыщению тканей кислородом. Помогает он и при параличах.

«И» поможет вам в лечении глаз, ушей и недугов тонкого кишечника. Он «прочищает» носовую полость и стимулирует работу сердечной мышцы.

«О» лечит заболевания верхних и нижних дыхательных путей – бронхит, воспаление легких, трахеит, а также кашель. Снимает в этих органах спазмы и боли. Облегчает состояние при туберкулезе легких.

«У» тренирует дыхание, лечит голосовые связки и горло, стимулирует функцию почек, а также всех органов брюшной полости.

«Ы» способствует излечению ЛОР - патологий (в частности, заболеваний ушей, улучшает дыхание.

«Э» благоприятствует работе головного мозга.

#### Значение согласных звуков в оздоровлении

Так, звуки «В», «М» и «Н» положительно воздействуют на деятельность мозга.

«К» и «Щ» помогают при заболеваниях ушей.

«Х» очищает организм от шлаков и негативной энергии, способствует улучшению дыхания.

«С» помогает при кишечных заболеваниях, полезен для сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции.

Мощное оздоровительное воздействие на организм человека оказывают и сочетания звуков:

«ОМ» помогает при гипертонической болезни, восстанавливает баланс тела и умиротворяет ум.

«АХ», «ОХ» и «УХ» способствуют очищению организма от продуктов метаболизма и негативной энергетики.

Во время пения тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что улучшает дренаж легких. Известна методика лечения бронхиальной астмы при помощи обучения пению. Ребенка с таким диагнозом врачи направляют петь в хоре. Пение не только избавляет от приступов этого недуга, но и излечивает его.

Занятия вокалом это, прежде всего, предупреждение простудных заболеваний так, как оно прокачивает трахею и бронхи, вентилирует и тренирует легкие. Таким образом, пение способно предупреждать респираторные инфекции благодаря возникающему при вокале «газовому дисбалансу» в организме. Иммуитет при этом, начинает работать активнее.

С давних времён известна положительная роль пения при лечении нервных и психических недугов. Ещё в древней Греции практиковали хоровое пение, как средство от бессонницы, а Аристотель и Пифагор утверждали, что оно весьма полезно при душевных расстройствах, для излечения от нервных болезней. Петь полезно в любом случае. Даже если человек думает, что природа обделила его голосом и музыкальным слухом.

Пение является эффективным средством снятия внутреннего напряжения, стрессов.

Большое внимание при вокальном воспитании детей следует уделять гигиене голоса. Голосовой аппарат ребёнка отличается от голосового аппарата взрослого тем, что голос ребёнка нежный хрупкий. Связки детей тонкие и короткие. Поэтому звук, издаваемый ребёнком высокий и слабый.

Дети должны петь естественным звуком, без напряжения и крика. Крик и шум портят голос ребёнка, притупляют его слух. Вредно петь и разговаривать громко, не только в домашних условиях, но особенно на улице в сырую и холодную погоду. Нельзя есть мороженое в разгорячённом состоянии, пить холодную воду.

Плохо влияют на голосовые связки ребёнка шоколад, чипсы, газированные напитки.

Таким образом, голос является музыкальным инструментом, относиться к нему нужно бережно. При заболевании горла, не затягивая, необходимо обратиться к врачу, а также регулярно проходить осмотры у фониатора.

Недаром говорится «Нам песня строить и жить помогает». Ведь поющий человек настроен позитивно и доброжелательно. Даже если ему грустно или произошло горе, то пение приносит ему ощутимое облегчение.

У вас плохое настроение? Испытываете напряженность и усталость? Часто болеете? Посоветовать можно только одно – пойте! Неважно, акая это будет песня весёлая или грустная, хорошо ли вы её помните или нет. Главное, делайте это от всей души! Пойте не в одиночке, а лучше со своими друзьями, в кругу семьи, со своими детьми, в будни и в праздники.

Так что, занятие пением – один из путей к здоровью и очень важная составляющая здорового образа жизни.