

## Поём вместе с детьми



Пение позволяет найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердца человека. Беременным женщинам рекомендуют больше слушать классическую музыку. Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, так как во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг.

Пение помогает избавляться 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. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью.

Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Эти вибрации пронизывают весь организм поющего, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов любого диаметра. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.

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.

Так, звук «А» способствует купированию различных болей, 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.

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.

Мощное оздоровительное воздействие на организм человека оказывают и сочетания звуков.

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распахивает 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.

Исполнение любимых песен улучшает произношение и практику разговорной речи. Тренируя дикцию, можно справиться с таким дефектом как заикание. Поэтому роль

занятий вокалом при совершенствовании речевых функций трудно переоценить. Особенно это относится к детям: чем раньше страдающий заиканием ребенок начнет это делать, тем больше у него будет шансов навсегда распрощаться с этим недостатком.

Основной трудностью для тех, кто заикается, является произношение в слове первого звука. При пении же слова как бы плавно перетекают друг в друга и сливаются с музыкой. Когда человек слушает, как поют другие, то старается попасть в такт. При этом ненужные акценты в речи сглаживаются.

Специалистами доказано, что легкую степень заикания можно устранить полностью. Но при условии, что человек пением занимается регулярно. Известны факты, когда во всем мире при помощи хорового пения успешно лечили детей от легкой формы заикания. Поэтому главное здесь – это регулярность занятий.

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 – отличный способ снятия стрессов, эмоциональной стабильности. На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние.

### **Источники**

1. Буланов В.Г. Как пение способствует развитию различных и весьма полезных качеств личности – Екатеринбург 2003г. – с.13–16.
2. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж – Бородулино 1996г.
3. <http://ypoku-siddha.ru/>
4. <http://sunshinereiki.ucoz.com/forum/>
5. <http://www.psyinst.ru/page.php?p=2153>