**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**города Нижневартовска детский сад №66«Забавушка»**

***«Развитие певческих и дыхательных навыков –***

***как средство оздоровления детей»***

Музыкальный руководитель

Моисеенко Жанна Николаевна

**г. Нижневартовск 2017 г.**

Психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни - просто начать ей радоваться, а ***умело*** подобранная музыка оказывает положительное влияние на здоровье, способствуя такой настройке организма, при которой все физиологические процессы будут протекать более эффективно.

Роль музыки в жизни действительно огромна, ведь положительные

эмоциональные переживания при звучании приятных мелодий усиливают внимание, активизируют нервную систему, стимулирует интеллектуальную деятельность.

Поскольку музыка имеет огромные возможности для улучшения здоровья, то музыкальное воспитание входит в систему ***оздоровительной*** работы нашего дошкольного учреждения.

Настоящее волшебное действие на здоровье оказывает ***песня -*** то есть музыка и положенные на нее слова. Причем, целительная сила песни известна еще с глубокой древности. Медики давно обратили внимание, что пение – в особенности занятия вокалом на здоровье оказывает благотворное влияние.

Также 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.***

Американскими учеными проведены исследования среди оперных певцов. Как оказалось, пение не только великолепно развивает дыхательную систему и грудную клетку, но и становится залогом здоровья сердечной мышцы. Оперные певцы – это физически здоровые люди и, как правило, живут долго.

Поэтому пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье.

***Пение – как средство для укрепления иммунитета.***

Ещё со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков, произносимых собственным голосом. Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов.

Тут свою роль играет близкое соседство ***гортани,*** в которой происходят колебания, ***и мозга.*** Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия. Гортань, наш орган голосообразования, ученые образно называют ***«вторым сердцем»*** человека. Вибрации голоса во время пения пронизывают весь организм поющего человека, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов, высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм, а во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг.

***Пение и наши внутренние органы.***

**Пение** – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, которое способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. 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. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

***Пение и органы дыхания.***

***Искусство пения*** – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью специальных упражнений, укрепляющих дыхательный тракт. Такие упражнения для дыхания, как «Подуй на снежинку», «Гудок», «Ветерок» и т.д. благоприятно действуют на физическое здоровье и психоэмоциональный фон ребёнка.

После систематического обучения правильному дыханию и пению в хоровой практике были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе «бронхиальная астма» врачи прямиком направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

Таким образом, работа над физиологически правильным дыханием на музыкальных занятиях способствует укреплению дыхательного аппарата, что является в свою очередь профилактикой заболеваний органов дыхания.

***Пение и легкая форма заикания.***

Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Тем людям, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением. Особенно это касается детей. Чем раньше заикающийся ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка. Одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, это произношение первого звука в слове. В пении одно слово перетекает в другое и как бы льется вместе с музыкой. Ребенок слушает, как поют другие, и старается попадать в такт. При этом происходит сглаживание акцента. Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пением регулярно.

Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. Голос, «закаляясь» в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм, а во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг.

**Итак, с помощью пения можно:**  
• выражать и вызывать в других чувства и эмоции;   
• привести в порядок легкие и улучшить цвет лица;   
• исправить осанку;   
• улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.   
Невозможно переоценить влияние пения на здоровье детей. Работая с голосовым аппаратом ребенка, педагог содействует укреплению здоровья детей. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью.

Врачи и педагоги выявили закономерность положительного воздействия и различных звуков и звукосочетаний на различные заболевания дыхательных путей.

***Рассмотрим влияние на здоровье гласных звуков***

“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 насыщением 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.

***Оздоровительная сила согласных.***

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

Например,

- звук «Р» оказывает лечебное воздействие при бронхиальной астме , абстракции дыхательных путей.

- сочетание звуков «бр», «тр», «дт» способствуют улучшению состояния при пневмонии,

- словосочетание звуков «кх», «чх» очищают носоглотку от слизи,

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

- звуки “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 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 энергетики.

Также известна лечебное воздействие звуков «брах-брох-брух». А звуки «ссух» расслабляют голосовые связки, что характерно при логоневрозах.

Занятия пением 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.

На музыкальных занятиях и на вокальном кружке мною подобран музыкальный материал: это попевки, вокальные упражнения, песни, музыкальные игры, хороводы с применением данных звуков. Певческие упражнения на заданные звуки имеют большой потенциал для оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.

Из собственного опыта я убедилась, что дети, посещающие вокальный кружок меньше других приносят справки о перенесённых заболеваниях. Вокальный кружок посещают 25 детей, и только 12% (трое детей) за два года заболели ОРЗ. Из этого следует, что занятие пением способно предупреждать респираторные инфекции.

Как переносятся эти заболевания я и сама давно уже забыла. Если и приходит, какой, либо из перечисленных недугов, справляюсь с ним гораздо быстрее, чем мои коллеги. Занятия вокалом значительно повышают иммунитет. Теперь я это знаю сама, на своем жизненном и профессиональном опыте.

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте! Пойте, даже если никогда этому не учились. **И будьте здоровы!**