

Влияние пения на здоровье ребёнка дошкольного возраста.

Психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Певческая деятельность в дошкольном образовательном учреждении способствует такой ритмической настройке организма ребёнка, при которой физиологические процессы протекают более эффективно и радостно.

С помощью пения можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, исправить такой дефект, как заикание.

Пение воздействует на речь ребёнка, как врач логопед: тренирует его речевой аппарат, одновременно исправляя произношение звуков. Но следует помнить, что для вокалотерапии, лучше использовать мелодии русских народных и детских песен.

Очень благотворное влияние пения на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. А вы знаете, что музыка способна улучшать язык и память детей? При пении стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. Если вы со своим ребёнком будете постоянно петь, то это будет улучшать их лингвистические навыки.

Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором здоровья.

Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Зарождающийся во время пения, звук, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек;

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

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

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ** звуков при их пропевании:

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Ц – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Во время пения тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких. При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах идет перевозбуждение симпатической системы. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов.

Певческая деятельность в детском саду является профилактикой простудных заболеваний. У детей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Занятия пением совершенствуют речевую функцию организма. Тем детям, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением. Чем раньше ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка. 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. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания.

Научившись выражать свои эмоции голосом, ребёнок получает эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы ребёнка.

Родители!

Необходимо знать некоторые подробности пения с детьми:

- нельзя давать маленьким детям слушать песни через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук;
- песни следует петь не громко, а примерно как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание, петь при сухой и тёплой погоде;
- при пении работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какие песни и какого ритма стоит включать ребенку, а какие нет.

Помните: «взрослые» песни отрицательно влияют на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что они как бы «зомбируют» ребенка. Пение правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Старайтесь подбирать для малыша и пойте с детьми только детские песни.

Музыкальная терапия противопоказана:

- детям с предрасположенностью к судорогам;
- детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;
- детям, страдающим от отита;
- детям, у кого резко повышается внутричерепное давление.

Оздоровление детей – это приоритетное направление в работе дошкольного образовательного учреждения. Педагоги, медицинские работники ищут новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создают благоприятные условия для их внедрения. А дети в это время с удовольствием поют, наполняя свою жизнь радостью и здоровьем!

Пойте и будьте здоровы!

Музыкальный руководитель Лисина М.С.