



ПЕТЬ – ЗНАЧИТ НЕ БОЛЕТЬ!

С давних времен известна положительная роль пения – и сольного, и хорового – при лечении различных недугов. Еще в Древней Греции практиковали хоровое пение как средство от бессонницы, а Аристотель и Пифагор утверждали, что пение весьма полезно для укрепления организма. Знания об этом были известны и в Древнем Тибете: тамошние монахи до сих пор рекомендуют пение для излечения от болезней.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье детей.

Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Пение развивает голосовой аппарат, речь, укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверенность движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогает активизировать умственную деятельность.

Таким образом, музыка – это одно из важных средств физического развития детей.

Этот вывод послужил стимулом для создания музыкально-оздоровительной работы, соединяющей традиционные музыкальные занятия с оздоровительными мероприятиями.

На музыкальных занятиях, в свободной и самостоятельной творческой деятельности дошкольников я использую современные здоровьесберегающие

технологии в игровой форме. Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка, стараюсь разнообразить с пользой для здоровья. Например, начинаю музыкальное занятие с логоритмических распевок. Слушание музыки и разучивание текстов песен – с игровым массажем или пальчиковой игрой, пассивной музыкотерапией. Перед пением песен - занимаюсь дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонопедическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок с целью профилактики простудных заболеваний. Речевые игры сопровождаю музыкально-ритмическими движениями, игрой на детских музыкальных инструментах, а танцевальную импровизацию совмещаю с музыкотерапией. Провожу интегрированные музыкально-валеологические занятия. Совместное решение задач музыкального и валеологического воспитания позволяет как можно шире и интереснее рассказать детям о пользе здорового образа жизни, о необходимости знать и выполнять правила личной гигиены.

Обертоны для укрепления иммунитета

Голос, который дан человеку с рождения, представляет собой уникальнейший музыкальный инструмент. Его вибрация положительно воздействует на весь организм. Каждый звук при звучании голоса сопровождаются колебания обертонов – более высоких частот. Свою роль здесь играет близкое расположение друг к другу гортани, в которой происходят эти колебания, и головного мозга. Резонируя с мозгом, отвечающим и за иммунную систему человека, обертоны укрепляют защитные силы организма. Что особенно важно для ребенка. Поэтому дети, которые любят петь, значительно меньше подвержены простудным заболеваниям. Детский голос, если стабильно заниматься, способен охватить диапазон частот приблизительно 70-3000 колебаний в секунду, что очень благотворно влияет на здоровье ребенка. Столь широкий диапазон колебаний человеческого голоса также улучшает кровообращение: высокие частоты благоприятствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – ее току в артериях и венах.

Пение и здоровье органов дыхания

«Искусство пения – это искусство правильно дышать», - так говорили еще во времена старой итальянской школы вокала. И это действительно так. Когда человек поет, то у него тренируется дыхательная мускулатура и развивается диафрагмальное дыхание, что в комплексе улучшает дренаж легких. Занятия вокалом – действенная профилактическая мера в предупреждении, прежде всего, простудных заболеваний. Пение здесь необходимо как воздух, так как оно «прокачивает» трахею и бронхи, отлично вентилирует и тренирует легкие. У детей, систематически занимающихся вокалом, жизненная емкость легких увеличивается. Пение предупреждает респираторные инфекции.

Когда человек поет, то воздух вдыхает быстро. Выдыхание же происходит медленно. Содержание в крови кислорода снижается, а углекислого газа – увеличивается. Последний в этом случае становится раздражителем и «подстегивает» иммунитет, который при заболеваниях начинает работать активнее.

Маленький совет родителям

У вас плохое настроение? Испытываете напряженность и усталость? Часто болеете? Посоветовать можно только одно – пойте! Неважно, какая это будет песня. Не имеет значения и то, хорошо ли вы ее помните. И уж тем более не играет никакой роли ваша начальная вокальная подготовка. Главное, делайте это от всей души! Но лучше не в одиночестве, а в кругу семьи, вместе со своими детьми, когда они вернутся с музыкальных занятий и непременно захотят поделиться с родителями новыми музыкальными вокальными знаниями.

