Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 23»

**Консультация для родителей**

**«Польза пения»**

Правильно подобранная музыка, как утверждают психологи, имеет положительное влияние на деятельность человека, способствует ритмической настройке организма и, таким образом, все физиологические процессы протекают более эффективно. Просто прослушивая музыку, можно изменить настроение человека. Не секрет, что одни произведения успокаивают, другие – поднимают настроение. Сейчас часто **используют** музыку для лечения врачи-психотерапевты.

Музыку можно услышать в кабинете врача-стоматолога. Прослушивание негромкой спокойной приятной музыки вызывает положительные переживания, усиливает внимание, стимулирует умственную деятельность. Беременным женщинам медики рекомендуют слушать классическую музыку, петь спокойные колыбельные песни. Полезно не только слушать, но еще полезнее петь самим. Во время ***пения***звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг.

Современная медицина обратила внимание на то, что занятия вокалом благотворно влияет на здоровье человека. Занимаясь ***пением****,* можно обрести не только радость, но и положительно влиять на физическое здоровье. В процессе вокальных тренировок голос оздоравливается и улучшает состояние всего организма.

***Пение*** хорошо помогает избавляться от стрессов, так как во время ***пения*** в мозге вырабатывается эндорфин, благодаря которому человек ощущает радость, у него повышается жизненный тонус.

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.

Большое значение имеет ***пение для детей****.* Невозможно переоценить его влияние на здоровье ребенка. Работа с голосовым аппаратом оказывает оздоровительное влияние для всего детского организма.

В каждой общеобразовательной школе, не говоря уже о музыкальных школах, стараются организовать хор, так как ***пение – это не только польза для здоровья****,* но и формирование дружеских отношений между детьми. Замечено, что дети, занимающиеся ***пением****,* отличаются положительной эмоциональностью.

Удовлетворение от занятий – это стимуляция хорошего настроения, отсутствие желания поиска каких-либо других стимулирующих средств в виде опасных удовольствий, в том числе и наркотиков.

**Вибрация и обертоны**

***Голос***– уникальный музыкальный инструмент, которым награждает нас Бог. Голос вибрирует не только, когда человек говорит, но и когда кричит, и даже шепчет. Эти вибрации положительно влияют на человеческий организм. Свою роль здесь играет близкое соседство гортани и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом. Благодаря этому стимулируется иммунитет. Замечено, что поющий ребенок гораздо меньше простужается.

***Детский голос,*** если его тренировать, охватывает диапазон от 70 до 3000 колебаний в секунду. Эти вибрации пронизывают весь организм поющего ребенка, чем улучшают кровообращение. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.

**Пение и внутренние органы**

***Вокал*** является отличным средством самомассажа внутренних органов, он способствует их оздоровлению. По утверждению ученых, каждый орган человека имеет свою частоту вибраций и при заболевании эта частота становится другой, из-за чего возникает сбой в работе всего организма.

***Пением*** можно воздействовать на больной орган, возвращая его здоровую вибрацию, ведь при **пении** 80% звука направляется внутрь организма, что заставляет наши органы работать интенсивнее. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому, или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию и оказывают непосредственное влияние на этот орган.

Активная работа диафрагмы во время **пения** массирует печень и предотвращает застой желчи. В то же время происходит улучшение работы органов брюшной полости и кишечника. Некоторые гласные заставляют вибрировать гланды, железы, что помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые помогают восстановить кровообщение, устранить застойные явления. Например:

**Гласные:**

**«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.

**Согласные:**

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.

**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.

Данные звуки нужно пропевать. Важна интенсивность, с которой звуки пропеваются. При сердечно-сосудистых заболеваниях упражнение не следует выполняя слишком интенсивно. При терапии органов брюшной полости – наоборот, чем интенсивнее, тем лучше!

**Музыкальный руководитель: Т.М. Бахтина**