

Консультация для родителей

на тему:

***«Пение как один из видов оздоровления
детей»***

Подготовила:

Стройкина Н.А.,

музыкальный руководитель

С/П «Детский сад «Ляйсан»

Февраль 2015

Дети посещающие наш детский сад имеют проблемы со здоровьем (среди причин можно назвать острые хронические заболевания, наследственность, социальные условия и др.).

Существует несколько методов профилактики и коррекции здоровья. Музыкальное развитие можно рассматривать как один из методов улучшения нервно-психического здоровья детей, развития психоэмоциональной сферы, повышения социально-адаптивной функции.

Каждый ребенок обладает готовым «музыкальным инструментом», а именно певческим голосом. Пение оказывает положительное воздействие на психофизическое состояние ребенка, освобождает его от внутренней напряженности. Давно доказано учеными влияние пения на изменение кровообращения, дыхания и других физиологических процессов организма. Пение рассматривать нужно как одну из активных форм музыкотерапии, воздействующую на формирование различных эмоциональных состояний ребенка. Умелый подбор музыкальных произведений с преобладанием определенных выразительных средств (ритм, лада, динамики и т. д.) может регулировать состояние ребенка в процессе жизнедеятельности.

В процессе совместного пения создается эмоциональная атмосфера, способствующая формированию сплоченности, сотрудничества, взаимопонимания. Вообще полезно любое пение, поскольку распеваются гласные звуки, которые являются целебными и придают организму новое качество.

Оздоровление детей начинается в процессе пения. Звуковые упражнения предлагаются детям умеренно и понемногу. Каждый ребенок может петь так, как ему хочется, можно петь прерывисто, петь на одной ноте, можно петь по-разному, то есть каждый должен найти свой тон и чистоту.

Известно, что пение звуков стимулируют легкие, деятельность диафрагмы, микроциркуляцию крови в области грудной клетки, активизирует иммунные процессы в организме. Звуки, которые мы говорим и поем воздействуют на наши органы. Пропевая нужный звук можно настроиться на любой орган, почистить его и наполнить энергией.

Звук - А- настраивает организм на работу, углубляет дыхание и увеличивает потребление кислорода. Пение этого звука заставляет грудную клетку

вибрировать, вся звуковая гамма организма приходит в действие. А все клеточки настраиваются на работу.

Грудная клетка вибрирует и при звуке –О , но глубина дыхания уменьшается.

Звук-Н- активизирует правое полушарие головного мозга, стимулирует интуицию и творческие процессы.

Звук- В- благотворно влияет на нервную систему, при пении этого звука микроциркулирует движение крови (дает эффект при ринитах и гайморитах) .

Звук –Е- стимулирует горло, трахею (полезно пропевать в высоком регистре).

Звук – Ж-ж- выводит макроту из бронхов и легких; звук –З- эффективен при трахеитах, обмене веществ в области головы и шеи.

Звук –И-лечит насморк, стимулирует гипофиз, щитовидные железы, хорошее средство против плохого настроения.

Звук –Е- помогает в очищении организма, это особый вибрационный звук. Он не только чистит наш организм, но и создает вокруг человека особый барьер, защищая его от энергоинформационного воздействия.

-РЕ—помогает от страхов, заикания, снимает стресс.

-ТЕ- укрепляет сердце и сосуды, снимает с души тяжесть.

-У- укрепляет уверенность в собственных силах, надо чаще его произносить.

-СУ- вызывает колебание в нижней части легких .

-Я- это резонатор и генератор психологических процессов. Кроме того, он укрепляет уверенность в своих силах. Именно этот звук восстанавливает связь с больными органами через разум. На него работают 7 рефлексов. Наверное, поэтому слово семья, отражает эти 7 воздействий, кроме основного смысла несет в себе гармонию и психическую энергию.

Когда мы смеемся от души, то не задумываясь произносим Ха-Ха-Ха, Хо-Хо-Хо.. По свидетельству древних, эти звуки изгоняли духов болезни.

Так что смеясь над чьей-то шуткой или над самим собой, мы, оказывается, смеемся призываем помощь для души и тела.

Пение упражняет дыхательную систему ребенка, то есть поющие невольно, занимаются дыхательной гимнастикой.

Дыхательная гимнастика, хоровое пение, смех, позволяет детям заниматься оздоровлением, при этом непроизвольно происходит лечение дыхательных путей. Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких. Поэтому пение не только удовольствие поющему, но также является укреплением здоровья, которое так необходимо нашим детям.