

«Легко на сердце от песни весёлой...»

Консультация для родителей.

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.

Со времен древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Современная медицина давно обратила внимание на то, что пение оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – то самое занятие, позволяющее найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердце человека. Голос, в процессе вокальной тренировки запускает механизм оздоровления всего организма. Петь полезно, так как во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг. Пение помогает избавляться от стрессов. Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатывается вещество - эндорфин, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, повышается его жизненный тонус.

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.

Невозможно переоценить влияние пения на здоровье ребенка. Работая с голосовым аппаратом ребенка, преподаватель действует на укрепление здоровья своего ученика. Отрадно осознавать, что в дошкольных учреждениях появляются детские хоровые коллективы. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, социальной активностью и высокой коммуникативной культурой.

Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором здоровья. 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. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей – хоровиков были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы. Когда при диагнозе “бронхиальная астма” врачи 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.

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.

Положительное действие пения на человека, использовалось нашими предками для излечения самых разнообразных заболеваний. Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных расстройств. На Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни пением. В Древней Греции с помощью хорового пения лечили от бессонницы. В древности люди интуитивно угадывали наличие в пении большой оздоровительной силы. Научившись выражать свои эмоции голосом, ребёнок получает эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы ребёнка.

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!

Творческих вам успехов и будьте здоровы!

Подготовила музыкальный руководитель
МАДОУ детский сад «Рябинушка»
Матвеева Наталья Анатольевна