**Значение пения для здоровья человека**

**Пение для здоровья или 6 причин заняться вокалом.**

Петь любят все. Маленькие дети с удовольствием придумывают «песни» на ходу или подхватывают мотив, не особо задумываясь о попадании в мелодию. Взрослые чаще всего стесняются, боясь показать отсутствие талантов в этой области, и напрасно: пение очень полезно для здоровья.  
  
 О том, что занятия вокалом положительно влияют на организм, врачи догадывались еще в античные времена. В последние десятилетия большинство таких предположений получило научное подтверждение. Поэтому необходимо всем знать о пользе пения.

**Оздоровление печени**

Воздействие пения на печень и другие внутренние органы связано с вибрацией, которую создают звуковые волны. Экспериментально установлено, что лишь пятая часть данных волн направлена наружу, а 80% колебаний проникает внутрь тела и стимулирует работу органов брюшной полости. При пении у человека интенсивно поднимается и опускается диафрагма, и эти движения способствуют своеобразному массажу печени, желчного пузыря и кишечника. В результате усиливается отток желчи, оптимизируется пищеварение, снижается вероятность развития застойных процессов, активизируется выведение токсинов из организма.

**Защита от стресса**

В Древнем Египте с помощью хорового пения лечили бессонницу и нервное возбуждение. Музыка и сегодня помогает врачам, работающим с пациентами, которые страдают психическими расстройствами, эмоциональной нестабильностью, мигренью, неврозами, депрессией и фобиями.

Пением полезно заниматься при **коррекции заикания** и других нарушений речи. Когда человек поет, его мозг усиленно продуцирует эндорфины, называемые гормонами радости. Пение повышает жизненный тонус, усиливает способность к концентрации внимания, увеличивает физическую и интеллектуальную активность.

**Лечение болезней дыхания**

Систематические занятия вокалом тренируют диафрагму и мышцы, ответственные за движение ребер при дыхании, оптимизируют процесс вентиляции легких. Правильное пение требует быстрого вдоха и медленного, постепенного выдоха. При этом увеличивается концентрация углекислого газа в крови, что способствует активизации иммунной системы. Человек становится более устойчивым к сезонным простудным заболеваниям. В последнее время врачи заинтересовались использованием пения для лечения таких недугов, как хронический бронхит, пневмония и бронхиальная астма.

**Повышение тонуса и продление жизни**

Среди оперных певцов не случайно очень много долгожителей: первое, чему учат будущего исполнителя – правильное дыхание и самоконтроль. Без этого человек не может выдержать многочасовое напряжение, связанное с участием в классическом спектакле. В результате певцы овладевают навыками регулировки вдоха и выдоха, правильной работы диафрагмы, у них увеличивается активный объем легких, укрепляется сердечная мышца. Подобных результатов можно достичь и при любительском пении; важно только грамотно подойти к вопросу постановки голоса.

**Улучшение внешности**

Занимаясь вокалом, человек постоянно эксплуатирует мышцы лица и шеи, что способствует укреплению мускулов, повышению тонуса кожи, ее разглаживанию и уменьшению количества морщин. Певцы долго сохраняют правильный овал лица и даже в солидном возрасте выглядят моложе своих сверстников. Пение – энергозатратный процесс. Час занятий вокалом стоит организму около 120 ккал, а тренировка диафрагмы способствует подтягиванию мышц живота. Все вышеназванное позволяет поддерживать фигуру в форме.

**Польза для беременной и плода**

Будущей маме обычно рекомендуют слушать классическую музыку: это успокаивает и женщину, и ее малыша. Однако мало кто знает, что для беременной не менее полезно самой петь ласковые колыбельные или тихие лирические песни. Известно, что дети в утробе постоянно слышат голос матери, понимают его интонации. Мамино пение усиливает ощущение гармонии, спокойствия и защищенности, а в послеродовый период привычные приятные звуки помогут ребенку быстрее адаптироваться к непривычному миру.

Взрослому человеку совсем не обязательно петь перед публикой, полезно это делать и для себя. Занятия вокалом повышают настроение, тонизируют организм, улучшают внешность, помогают решить многие проблемы со здоровьем. Человек, не стесняющийся петь, коммуникабелен и контактен, ему проще наладить личную жизнь, добиться социальной и профессиональной реализации.

**О пользе пения для здоровья детей**  
 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 гормон эндорфин, благодаря которому человек ощущает радость, у него повышается жизненный тонус. 

Итак, с помощью пения человек может:   
• 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 заболеваний 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 и звукосочетания 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. 

**Пение и органы дыхания**.

Пение – это правильное дыхание, которое, в свою очередь, является важным фактором здоровья. Вокал тренирует диафрагмальное дыхание, дыхательную мускулатуру, улучшает дренаж легких. Были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы. Врачи, ставя детям этот диагноз, направляют ребенка петь в хор и это давно и всем известно. Пение не только снимает приступ заболевания, но и лечит этот недуг.   
 Важно также сказать о том, что занятия вокалом являются отличной **профилактикой** простудных заболеваний. Вокальные упражнения «прокачивают» наши трахеи и бронхи, а это необходимо растущему организму. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Если систематически заниматься пением, то увеличивается емкость легких, что добавляет организму запас прочности. В процессе пения вдох и выдох происходят с разной скоростью: вдох – быстро, выдох – медленно. Поэтому в крови уменьшается содержание кислорода и увеличивается количество углекислого газа. Углекислый газ становится раздражителем, он активизирует защитные системы нашего организма, которые начинают работать в усиленном режиме. Таким образом пение способствует профилактике

простудных заболеваний. 

Результаты исследований американских ученых показывают, что пение не только хорошо развивает легкие и грудную клетку, но и укрепляет сердечную мышцу. Статистика утверждает, что продолжительность жизни профессиональных певцов выше средней. По статистическим данным люди, профессионально занимающиеся вокалом, физически здоровы.   
  
 **Пение и легкая форма заикания.**

Вокальные занятия хорошо совершенствуют речевую функцию. Заикающимся людям весьма полезно заниматься пением. И это особенно касается детей. Чем раньше начаты занятия пением, тем большая вероятность для ребенка избавится от заикания. Одной из проблем, возникающей у заикающегося является произнесение первого звука в слове. В пении же одно слово перетекает в другое и сливается с музыкой. Ребенок слушает других детей, старается попасть в такт, при этом сглаживается акцент на первом звуке. Доказано, что легкая степень заикания может быть устранении полностью при регулярном занятии пением. Методика лечения легкой степени заикания вокальными упражнениями признана во всем мире.   
  
 **Пение и депрессия.**

Положительное воздействие пения на людей было давно известно нашим предкам. Аристотель и Пифагор рекомендовали пением лечить душевные расстройства, а на Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни и бессонницу вокальными упражнениями. Петь полезно всем! Даже если человек считает, что у него полностью отсутствуют все способности. Умение выражать свои эмоции голосам, мы получаем отличное и эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения. Занятия пением оказывают влияние на психическое развитие и укрепление нервной системы. Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него даже произошло горе, то во время пения испытывает значительное облегчение. Иногда с помощью пения люди выплескивают те свои переживания, которые не могли

выплакать даже слезами.   
  
 В детском саду музыкальные занятия посещают все дети. Отбора нет, и понятия «поющие – не поющие» у нас нет. В группе есть и «гудошники», и интонирующие ребята.

На занятиях я использую **фонопедический метод развития голоса** **В.В. Емельянова**. Дети разных возрастов с большим удовольствием кричат, шуршат, шипят голосом. Выполнять эти упражнения вяло, лениво, без опоры невозможно. Дети стараются быть активными, собранными, внимательными, они очень энергичны. Благодаря этой методике мы открываем для себя новые, здоровые, насыщенные звуки. Я с большим удовольствием и радостью наблюдаю, как крепнут и раскрываются голоса детей.

В народе считают, что в человеке поет душа. Пение – это естественное состояние человеческой души. У Вас плохое настроение? Пойте! Вы часто болеете? Есть рецепт – пойте! Вы испытываете усталость и не можете избавиться от напряжения? Вам совет – пойте! Пойте всегда, пойте все, что вы знаете и помните. Пойте, даже если никогда не учились петь! Ведите ваших детей в музыкальные школы, студии, в любые хоровые коллективы, чтобы их учили петь. Учитесь вместе с ними и пойте вместе с ними!   
  
 **Литература.**   
Буланов В.Г. Как пение способствует развитию различных и весьма полезных качеств личности – Екатеринбург 2003г. – с.13–16.   
Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж – Бородулино 1996 г.  
Поляков В. П. О пользе пения для здоровья.