

МАДОУ ДС №66 «Забавушка»


Певческие и дыхательные навыки как средство оздоровления детей



Музыкальный руководитель
Моисеенко Ж.Н.

Нижневартовск 2016 г.

Влияние музыки на здоровье человека

The background of the slide is a warm, golden-brown color with a pattern of overlapping circles and musical notes. In the center, there is a horizontal musical staff with a treble clef and several blue eighth notes. Below the staff, there are faint silhouettes of various musical instruments, including a violin, a trumpet, and a drum set. The overall aesthetic is artistic and musical.

Роль музыки в жизни действительно огромна, ведь положительные эмоциональные переживания при звучании приятных мелодий усиливают внимание, активизируют нервную систему, стимулирует интеллектуальную деятельность.

Целительная сила песни



Также учеными установлено, что во время **пения** в головном мозге вырабатываются эндорфины - вещества, которые называют «гормонами удовольствия». Благодаря им:

- * улучшается настроение,
- * появляются радость и умиротворение,
- * повышается жизненный тонус,
- * происходит избавление от стрессов.



Пение – как средство для укрепления иммунитета

Гортань, наш орган голосообразования, ученые образно называют «**вторым сердцем**» человека. Тут свою роль играет близкое соседство **гортани**, в которой происходят колебания, **и мозга**. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.

Пение и наши внутренние органы.

Пение – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, которое способствует их функционированию и оздоровлению.

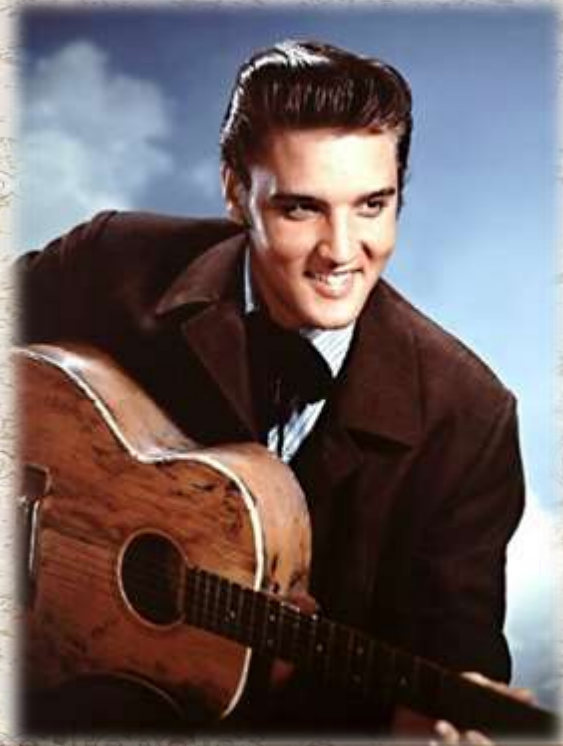
Когда человек поет, только **20%** звука направляется во внешнее пространство, а **80%** в наш организм, заставляя *более интенсивно работать наши органы.*



Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания



Пение и легкая форма заикания.



Многим известным личностям пение и занятие музыкой помогло избавиться от заикания.

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.



Э

Ы

А

***Влияние гласных
звуков на
здоровье***

У

И

О

Х

С

Щ

Р

**Влияние
согласных звуков
на здоровье**

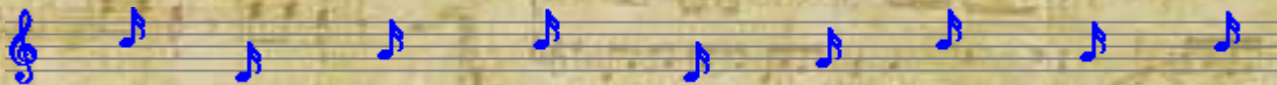
К

В

Н

М

Звукосочетания



“ОМ” – помогает в снижении артериального давления.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Звуки «ссух» расслабляют голосовые связки, что характерно при логоневрозах.



Пение как профилактика простудных заболеваний.

У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.



Пойте и будьте здоровы!

Спасибо за внимание

