Выступление на общем родительском собрании на тему «Роль дыхательной гимнастики и пения в профилактике заболеваний органов дыхания у детей дошкольного возраста» 2015г.

Рахматуллина Наталия Узбековна, музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №8 «Ручеек» Кукморского муниципального района Республики Татарстан»

Психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Умело подобранная музыка оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. Одни произведения успокаивают и умиротворяют, другие поднимают настроение. Мелодичная, негромкая, умеренно медленная, минорная музыка оказывает успокаивающее действие. Часто стали использовать музыку для лечения врачи-психотерапевты, а также довольно часто можно услышать музыкальные произведения в кабинетах врачей-стоматологов. Положительные эмоциональные переживания при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует эмоциональную центральную нервную систему и стимулирует интеллектуальную деятельность.

Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердца человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм. Беременным женщинам рекомендуют больше слушать классическую музыку, спокойные колыбельные песни рекомендуют петь самим будущим мамам. Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, 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 вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. Таким образом, с помощью пения можно вызвать и выразить те или иные чувства. При помощи пения можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.

Особенно важно пение для детей. Невозможно переоценить влияние пения на здоровье ребенка. Работая с голосовым аппаратом ребенка, преподаватель действует на укрепление здоровья своего ученика. Не случайно в нашей стране так много детских хоровых коллективов. Практически в каждой школе стараются организовать хор, так как коллективное пение это не только польза для здоровья, но и формирование дружеских отношений. Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью. Удовлетворение занимающимся делом – стимуляция хорошего настроения, и отсутствие желания поисков каких либо других стимулирующих средств и поисков опасных удовольствий, в том числе и наркотиков.

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания, и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.

Тренированный детский голос охватывает диапазон частот примерно от 70 до 3000 колебаний в секунду. Эти вибрации пронизывают весь организм поющего ученика, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов любого диаметра. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота органа становится другой, вследствие чего и возникает разлад в работе всего организма. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

Во время пения активно работает диафрагма, тем самым массируя печень и предотвращая застой желчи. В то же время улучшается работа органов брюшной полости и кишечника. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

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 надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать. Обязательно следует обращать внимание с какой интенсивностью пропеваются звуки. Если протекает сердечно – сосудистое заболевание, то не следует делать упражнение слишком интенсивно; если необходима терапия органов брюшной полости – наоборот, чем интенсивнее, тем лучше.

Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего 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, и когда при диагнозе “бронхиальная астма” врачи прямиком 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.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Во время пения человек вдыхает воздух быстро, а выдыхает медленно. В результате в крови снижается содержание кислорода, и соответственно увеличивается доза углекислого газа. Углекислый газ в данном случае является раздражителем, активизирующим внутренние защитные силы организма, которые во время заболевания начинают работать в усиленном режиме. Таким образом, пения является отличной профилактикой простудных заболеваний.

Американские ученые провели исследования среди певцов одной оперной группы. Оказалось, что пение не только хорошо развивает легкие и грудную клетку (как хорошо развита грудная клетка у профессиональных певцов), но и укрепляет сердечную мышцу. Продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней. Обратите внимание – хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители.

Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Те люди, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением. Особенно это касается детей. Чем раньше заикающийся ребенок начнет заниматься пением, тем больше у него есть шансов избавиться от этого недостатка. Одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, это произношение первого звука в слове. 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. Главное – это регулярные занятия.

Положительное действие пения на человека, использовалось нашими предками для излечения с самыми разнообразными заболеваниями. Известно давно, что пение – как сольное, так и хоровое – испокон веков использовалось для лечения душевных недугов. 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 наличии в пении большой оздоровительной силы, но не могли научно обосновать этот факт.

Петь в любом случае полезно, даже если человек считает, что у него нет ни голоса, ни слуха. Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы.

Пение – отличный способ снятия стрессов, эмоциональной стабильности. Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него даже произошло горе, то во время пения испытывает значительное облегчение. В 2009году, после техногенной аварии на Саяно-Шушенской ГЭС (Черемушки – поселок рабочих на СШ ГЭС), в нашу школу пришло очень много взрослых людей, желающих петь. Среди этих них были родственники погибших в катастрофе. С песней они выплескивали те свои переживания, которые не могли выплакать даже слезами.

Из собственного опыта

Музыкальные занятия в детском саду я провожу с использованием фонопедического метода развития детского голоса В.В.Емельянова. Дети, с огромным удовольствием шипят, кричат, шуршат голосом. По развитию голоса я так же опираюсь на инновационные методы и технологии Коваленко М. В (двигательные, дыхательные упражнения, распевания) Варинской М. А(игры на развитие правильного звукообразования, игры и упражнения для развития дыхания); Филипповой Е. (Распевки).А также использую дикционную и психогимнастику. На занятиях использую двигательные упражнения («Пружинки», «Пиджачок», «Рынок», «Березка»). Отрабатывается постановка корпуса при пении с опорой на ноги. Дыхательные упражнения. («Хомячок», «Собачке жарко», «Воротики», «Воздушные шарики», «Сердитая муха», «День рождения», скороговорка «Егорка»). Упражнения способствуют не только нормальному развитию голоса, но и служат охране голоса от заболеваний. Упражнения на развитие правильного звукообразования. («Ракета», «Качели»). Прием «глиссандо» вверх и вниз. Артикуляционную гимнастику. Работа с язычком (покусать кончик язычка, пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами, пощелкать язычком в разной позиции, вытянуть язык, свернуть в трубочку, колокольчик, иголочка и и. т. д.); с губами (покусать зубами нижнюю и верхнюю губу, оттопырить нижнюю губу, придав лицу обиженное выражение, поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы, придав лицу выражение улыбки, моторчики, рупор), массаж лица от корней волос до шеи собственными пальцами. Психогимнастику. Передача мимикой лица настроение: грусть, радость, злость, удивление,слезы. Упражнения для распевания. («Паровоз», «Пожарные», «У кота-воркота» и др.), Расширяют диапазон голоса детей, помогают добиваться ровности голоса при разной высоте пения, плавного перехода из грудного регистра в головной.

Таким образом, использование специальных упражнений в работе с детьми позволяет добиваться положительных результатов в развитии голоса детей. Дети получают радость и удовлетворение от своего пения. Для правильного выполнения дети стараются быть более активными, собранными, внимательными и энергичными. Доказано учёными, лучше всего не слушать музыку, а самому петь. Это оказывает ещё больший положительный эффект на организм человека. Некоторые австралийские врачи, например, даже практикуют сеансы пения в лечебных целях. Так что - пойте, на здоровье!

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте! Пойте все, что вы можете и помните, даже если никогда этому не учились. Гораздо полезнее петь не в одиночестве, а всей семьей.

Литература.

1.Буланов В.Г.Как пение способствует развитию различных и весьма полезных качеств личности – Екатеринбург 2003г.

2.Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренаж – Бородулино 1996 г.

3.Варинская М. А. «Формирование навыков правильного звукообразования», журнал «Музыкальная палитра» - С-П.: №6, 2008 г.

4.Ветлугина Н. А. «Методика музыкального воспитания в детском саду», М., «Просвещение», 1989 г.

5.Коваленко М. А. «Хоровое занятие с детьми 5-6 лет» - журнал «Музыкальный руководитель» №3 М.: ООО издательский дом «Воспитание дошкольника» - 2007 г.