

Пение, как условие оздоровления организма человека

Автор: Павлова Александра
Куратор: Кадыкова Елена
Николаевна
педагог дополнительного
образования

Введение.

*«Лучшим упражнением для сохранения
здоровья является пение»
Великий Авиценна
"Кто много поет, того хворь не берет!"
Народная мудрость*

Нужно ли объяснять, что такое песня?

Ведь это знает каждый, и у каждого есть свои любимые песни. С детства и до старости человек «с песней шагает по жизни».

Огромный мир мыслей, чувств, образов заключен в этом самом простом и доступном музыкальном жанре.

Человек поет, когда ему весело или грустно, и не важно порой, есть у него голос или нет, у него поет душа!

Актуальность. Наш современный мир так наполнен проблемами и заботами, что люди реже стали собираться как в старину на посиделки, чтобы пообщаться и, конечно, петь песни. Вместо этого мы можем учиться пению в музыкальных школах, домах культуры, центрах дополнительного образования, училищах, институтах, участвовать в различных вокальных конкурсах, а развитие электронной техники дало возможность человеку даже дома устраивать целый эстрадный концерт благодаря караоке.

Наверное, каждый человек любит петь или пытается петь. Но мало кто знает, что правильное красивое пение имеет не только эстетический, но и физиологический оздоровительный эффект. Ведь по статистике простудные заболевания ежегодно укладывают в постель около 30 миллионов россиян. Около 23 млн. человек в России болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, при этом умирают 56,7% из 100 больных, констатировал академик РАМН, главный кардиолог России, член Общественной палаты РФ Лео Бокерия на пресс-конференции в Кемерово.

Меня заинтересовала статья в одном из журналов, в котором говорилось о том, что пение использовалось в древней медицине для лечения различных заболеваний. Например, австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов. А в КНР используется идущий от древних традиций даосской медицины метод вокального вибромассажа, заключающийся в пропевании отдельных гласных звуков с целью оздоровления тех или иных систем организма. Вокальный вибромассаж в несколько модифицированном виде предстал в прошлом веке в практике итальянского вокального исполнителя и педагога А.Барреры.

Занимаясь в вокальной группе «Домисолька» в течение 4 лет, я решила рассмотреть влияние занятия пением на участников данной группы.

Это позволило определить **цель данного исследования**: «Влияние пения на здоровье и психофизическое самочувствие детей».

Для реализации поставленной **цели** определен круг **задач**:
изучить научно-популярную литературу;
определить влияние пения на человеческий организм;
определить влияние дыхания на здоровье человека;

выявить зависимость здоровья участников вокальной группы от занятий пением.

Предмет исследования: влияние пения на здоровье и психофизическое самочувствие участников детского объединения «Домисолька».

Объект исследования: участники детского объединения «Домисолька».

Практическая значимость.

Материалы данного исследования могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами вокала. Результаты исследования и предложенные рекомендации будут интересны учителям, учащимся и их родителям, а также тем, кто заботится о своём здоровье и любит музыку.

Методы исследования:

- изучение научно-популярной и специальной литературы;
- метод наблюдения;
- метод тестирования;
- изучения школьных документов о посещаемости.

Гипотеза

Предполагается, что систематические и целенаправленные занятия певческим искусством будут способствовать лечебному воздействию на организм человека и повышению его самооценки.

Моя работа состоит из 3 частей: вступления, в котором обосновывается актуальность выбора темы, основной части и заключения.

Влияние пения на организм человека.

Изучив специальную литературу, я выяснила, что слово "вокал" происходит от итальянского "воче", то есть голос. Однако сам голос, по сути, является всего лишь инструментом, в то время как искусство пения гораздо сложнее и шире одного звуковедения.

Искусство пения рисует в нашем воображении определенные образы, отражает наши эмоциональные состояния. В процессе пения принимает участие не только звук, но и что не менее важно - осмысленное слово. Вокал в данном случае можно рассматривать как некий технологический процесс художественного пения. Любой исполнитель, безусловно, должен владеть вокальной техникой, то есть определенными знаниями и специальными приемами. Благодаря этой технике, он может свободно управлять своим голосом. Развитие и реализация природных голосовых возможностей человека происходит постепенно. Оптимальным порядком считается прохождение нескольких этапов.

Георгий Струве отмечал, что правильная постановка голоса является очень значимым моментом в развитии и реализации голосовых данных человека. Как принято считать, при правильной постановке даже небольшой

голос может звучать сильно. Вокал, кроме всего прочего, это ведь еще и просто хорошее дыхание, что в свою очередь означает отличную работу всех внутренних органов человека. Поэтому занятия пением, даже на любительском уровне, оздоравливают наш организм.

Музыкальные педагоги и ученые-медики давно заметили воздействие на человека пение, которое выражается в создании определенных эмоциональных переживаний, оказывающих влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Умело подобранная музыка оказывает влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической перестройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. А ученые-исследователи Франкфуртского университета пришли к выводу, что пение защищает верхние дыхательные пути от инфекций и стимулирует производство антител организмом.

Кроме того, у людей, которые регулярно занимаются пением, улучшается снабжение органов кислородом, что стимулирует кровообращение и повышает тонус. Когда человек поет, у него уменьшается частота сердцебиения и артериальное давление. Пение снимает напряжение и боль, поэтому в нью-йоркских больницах с его помощью облегчают как психологические, так и физиологические страдания пациентов.

Профессией долгожителей называет С.В. Шушарджан профессию певцов. Он создал Институт медицины и музыкотерапии. Исследования его показывают, что пение стимулирует иммунитет. При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола, которые являются признаками хорошего иммунитета.

Занимаясь проблемами поддержания здоровья и самосовершенствования людей, он говорит: «Пойте, друзья, на здоровье!»

Певцы утверждают, что у них лучше работают легкие, реже случаются приступы астмы, они чувствуют себя более энергичными и уверенными, спокойными и жизнерадостными.

Кроме того, у людей, занимающихся пением, голос дольше остается молодым.

Влияние звука на человеческий организм.

Человеческий голосовой аппарат – необычный музыкальный инструмент: ничто не может сравниться с ним по богатству тембра и тонкости выражения музыкальных оттенков. Но главное – это «говорящий» музыкальный инструмент. Если слово адресуется к сознанию человека, то тембр голоса – непосредственно к его чувствам. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15–20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в

состояние вибрации. Этот своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

Рост школьных неврозов, характеризующихся потерей интереса к учебе, общей апатией или раздражительностью и агрессивностью, повышенной тягой к алкоголю, табака курению и наркомании, заставляет искать возможные пути преодоления негативных последствий стрессогенных факторов общественной жизни. Одним из таких путей является арт-терапия (лечение искусством), представляющая собой целый комплекс методов и приемов вовлечения учащихся в различные виды деятельности, в том числе и пение, благодаря которым удается заблокировать, погасить, переключить зоны отрицательных переживаний мозга и наполнить сознание положительно окрашенными чувствами и мыслями. В своей книге “Здоровье по нотам” С.В.Шушарджан приводит примеры современных научных исследователей о благотворном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков.

Так, звук “а - а” массирует глотку, гортань, щитовидную железу; звук “о - о” оздоравливает среднюю часть груди; звук “о - и - о - и” массирует сердце; звук “и - э - и” воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции; звук “а - у - э - и” помогает всему организму в целом. (Каждый звук произносится 3 - 4 раза). Очень сходное воздействие производят на организм и отдельные музыкальные произведения.

Метод воздействия звуковых вибраций, которые гармонируют с внутренними процессами в организме человека, с древних времен практикуется целителями Востока. Они говорят: пойте, чтобы быть здоровыми. Лечить можно не только словом, но и музыкой, пением и даже протяжным многократным произнесением с улыбкой некоторых звуков. Например: “гон” - звук селезенки, “шэн” - звук легких, “гуо” - звук печени, “чэн” - звук сердца, “ю” - звук почек, “дон” - звук желудка. С помощью звуков «у-о-а-ф-с» можно помочь вылечиться от бронхиальной астмы, бронхита, болезней легких. Правильное использование звука «з» активизирует мозг, нормализует функции почек, глаз, носа, ушей. Звук «э» активизирует железы внутренней секреции, действует на мозг, органы головы, способствует усвоению железа. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует ЦНС, стимулирует мыслительную деятельность, ослабляет нагрузку на работающие звенья, увеличивает работоспособность человека.

Пение и наши внутренние органы.

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 железы и помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить

застойные явления. Такую звуко-терапевтическую 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 насыщению 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 распаивает 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 энергии.

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

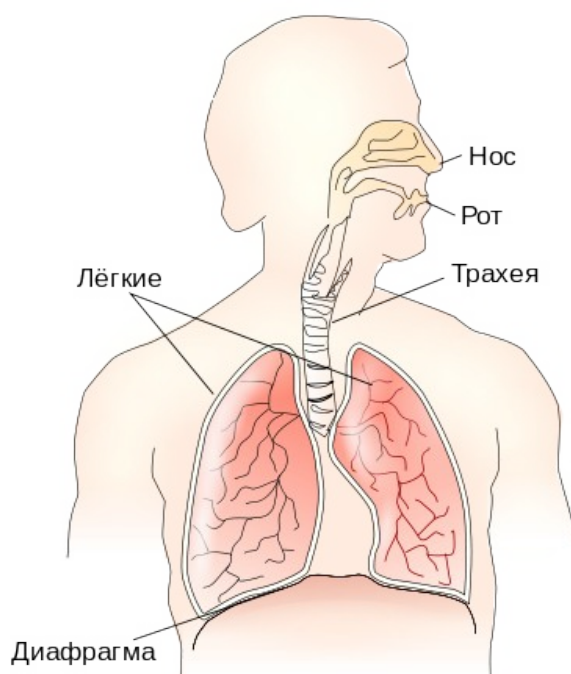
Пение и органы дыхания.

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 случаи были полного прекращения у большого детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе бронхиальная астма врачи напрямую направляют ребёнка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.



Пение и легкая форма заикания.

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 льётся вместе с музыкой. Ребенок слушает, как поют другие, и старается попадать в такт. При этом происходит сглаживание акцента. Уже доказано, что лёгкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается

пением регулярно. Во всём мире с помощью пения детей успешно лечат от лёгкой формы заикания.

Пение и депрессия.

Положительное действие пения на человека использовалось нашими предками для излечения с самыми разнообразными заболеваниями. Известно давно, что пение – 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 наличия 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. Занятие пением способствует психическому развитию и укреплению нервной системы.

Пение – отличный способ снятия стрессов. Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него произошло горе, то во время пения он испытывает значительное облегчение.

Влияние дыхания на здоровье человека.

Рассматривая данную тему, я обнаружила, что в современной медицине существует новый лечебно-профилактический метод, названный вокалотерапией, который состоит, прежде всего, в правильном певческом дыхании. Существует набор специальных упражнений, с помощью которых можно довести способность управления дыханием до совершенства. Это своеобразный мягкий, эластичный массаж внутренних органов. Пение – это дыхание в биологически полезном ритме, благотворно сказывающемся на работе сердечной мышцы. Дыхание – «фундамент» пения. Повседневное бытовое дыхание мы не замечаем, оно рефлекторно. Вокальное надо осваивать сознательно. Если вы хотите, как можно дольше сохранить свой певческий голос, надо учиться правильно дышать.

Дыхательная тренировка по определенной системе укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Прежде чем научиться правильно дышать, необходимо осознать роль дыхания в жизни человека. Мы знаем, что дыхание – первооснова жизни. А правильное дыхание выполняет еще и профилактическую (дыхательная зарядка) и терапевтическую (коррекционную) задачи, не говоря уже о роли правильного дыхания в вокально-хоровой деятельности.

Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Оно улучшает пищеварение, так как прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться. Медленный выдох

помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Известно изречение: «Дышите глубже. Вы взволнованы». Как дышать? Через нос. Дыхательные упражнения можно разделить на две группы: полное дыхание и специальные дыхательные упражнения.

Ко второй группе относятся попеременное или раздельное дыхание, очистительное дыхание, «рубка дров», вокальные упражнения с выдохом звуков «с–з–ж». Самое правильное и полезное дыхание при пении – это полное дыхание. Оно вентилирует легкие, увеличивает приток кислорода в кровь; воздействуя на диафрагму, стимулирует работу сердца, печени, желудка и других органов, поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение, помогает выводу шлаков из организма.

Как это может пригодиться в повседневной жизни? «Дыхание – это жизнь!» - гласит пословица. «Если вы хорошо дышите, вы будете долго жить на Земле», - говорят йоги. Если у вас нет времени и терпения регулярно заниматься дыхательными упражнениями по системе йогов, совместите приятное с полезным – пойте!

Полное вокальное дыхание очень сходно дыхательной гимнастике йогов и несет такую же пользу:

- защищает от заболеваний дыхательных органов, избавляет от насморков, простуд, кашлей, бронхитов и т.п.;
- насыщает кровь кислородом, а значит и очищает ее;
- помогает нормально работать желудку и печени, (сокращения диафрагмы вместе с ритмичным движением легких «делает» легкий массаж внутренним органам);
- восстанавливает работу организма, поэтому толстый – худеет, а слишком худой – поправляется. И ничего нет удивительного в том, что занятия вокалом помогают овладеть техникой дыхания на воде и под водой, т.к. основа плавания – такое же глубокое ритмичное дыхание.

Определение влияния пения на здоровье и психофизическое состояние детей.

Изучив теоретический материал по теме нашего проекта, мы перешли к практической части исследования. На первом этапе мы решили провести среди обучающихся Дома детского творчества анкетирование с целью узнать, нравится ли ребятам петь и знают ли они о пользе пения. Мы составили анкету и предложили ребятам ответить на следующие вопросы:

- Любишь ли ты петь?
- В какой обстановке (ситуации) тебе нравится петь?
- Что ты испытываешь (чувствуешь), когда поёшь?
- Какие по характеру песни тебе нравится петь?
- Как ты думаешь, влияет ли пение на твоё здоровье? Поясни свой ответ

Нами были опрошены 35 обучающихся разных объединений Дома детского творчества. Ответы были разные. Мы их проанализировали и пришли к следующим результатам. Большинство ребят 85% ответили, что любят петь. Отметили, что с удовольствием поют дома и в школе, на уроках

и переменах, на праздниках и на улице, с друзьями и самостоятельно. Но были ребята, которые ответили, что петь не любят или поют редко. Эти ответы нас удивили и озадачили. Интересно, что большому количеству ребят нравится петь веселые и современные песни. Причём мальчики отдают предпочтение военным песням, песням в стиле рэп, рок, хип-хоп, а девочкам нравятся песни современные, чаще иностранные, про любовь. Пояснение ответа на последний вопрос анкеты (Влияет ли пение на твоё здоровье? Каким образом?) вызвал у многих ребят затруднение. Большинство ребят 85% догадываются, что пение полезно для здоровья, но не знают, какое именно благотворное влияние оно оказывает на организм. Проанализировав ответы, мы пришли к выводу о том, что большинство ребят не знают о пользе пения. Мы решили, что необходимо поделиться своими познаниями и рассказать о положительном влиянии пения на здоровье.

Чтобы заинтересовать своей информацией ребят, мы создали рекламную памятку «Пойте на здоровье!»

В неё мы включили такие пункты:

- Правила пения.
- Берегите голос. Правила пения
- Пойте естественным голосом, без крика и напряжения.
- Дыхание надо брать спокойно, не поднимая плеч. Распределяя дыхание до конца фразы.
 - Во время пения необходимо следить за своей осанкой: - спина должна быть прямой; - корпус, голова, шея ненапряженными; - руки в свободном положении на коленях или опущены.
 - Гласные в песни тяни, а согласные произноси коротко и отчётливо.
 - Слушай себя во время пения и следи за тем, чтобы голос звучал красиво.
 - Думай, о чём поётся в песне и исполняй её выразительно.
 - Когда поёшь не один, прислушивайся к пению других. Твой голос не должен выделяться. Берегите голос
 - Не надо говорить громко, а тем более кричать!
 - Нельзя петь зимой на улице!
 - Нельзя перед пением употреблять в пищу ничего, что могло бы раздражать горло: острое, соленое, горячего, холодного, использовать семечки, орехи.
 - По утрам полезно полоскать горло комнатной водой.
 - В холодное время года, придя с улицы, перед пением нужно согреться, а выходя после пения — предварительно остыть.
 - Отрицательно действуют на голос общее переутомление, нервные потрясения.
 - Вредно действуют на голосовой аппарат холод, жара, пыль, а также табак и особенно пиво, спиртные напитки.
 - Укрепление здоровья, закаливание организма от простудных заболеваний, правильная организация питания и отдыха повышают жизненный тонус и положительно отражаются на голосе.

Все виды вокальной деятельности, исполнение и восприятие, оказывают большое эмоциональное воздействие на участников, является необходимым условием формирования вокально-хоровых навыков, навыков музыкально-ритмических движений, развитию музыкального воображения.

Комфортная атмосфера занятий, практическая деятельность содействует всестороннему развитию детей, воспитывает адекватное отношение к процессам в общественной жизни, позволяет проявить инициативу, сознательность и активность. Это повлияло на качество успеваемости участников вокальной группы «Домисолька». Изменения успеваемости участников мы можем наблюдать в таблице.

Таблица №1

Успеваемость участников вокальной группы.

п/п	Фамилия, имя участника	2014-2015 уч. год		2015-2016 уч.год		2006-2007уч.год	
		Количество о предметов	на «5»	Количество предметов	на «5»	Количество предметов	на «5»
1.	Кадыков Владимир	13	11	14	12	15	12
2.	Павлова Александра	13	6	14	7	15	9
3.	Поросёнкова Елена	13	10	14	12	15	14
4.	Репина Анна	13	11	14	12	15	15
5.	Рыжова Юлия	13	10	14	10	15	12
6.	Стабровская Ангелина	13	13	14	14	15	12
7.	Ломайкина Юлия	13	13	14	14	15	13
8.	Федина Яна	13	12	14	13	15	10
9.	Тимирбулатова Алия	13	11	14	11	15	15
10.	Ямщикова Варвара	13	13	14	14	15	15
11.	Ковалёва Юлия	13	9	14	7	15	15
12.	Кокотов Павел	13	5	14	7	15	8

Данная таблица свидетельствует о том, что 60% ребят стабильно показывают отличные и хорошие результаты в учебе. Все учащиеся активно принимают участие во всех классных, школьных и районных мероприятиях. Снижение качества знаний у 40% ребят предположительно связаны со сложностью усвоения учебного материала, окружающей социальной средой, в которой они общаются. Изучая школьные документы, я проследила зависимость занятий вокалом на пропуски уроков учащихся по болезни ОРЗ. В таблице приведены следующие данные:

Таблица №2

Количество пропущенных дней по болезни (ОРЗ) участников вокальной группы

Учащиеся	2014-2015	2015-2016	2016-2017
Кадыков Владимир	5	6	5
Павлова Александра	12	8	6
Поросёнкова Елена	2	6	8
Репина Анна	4	3	3
Рыжова Юля	18	11	4
Стабровская Ангелина	10	9	2
Ломайкина Юля	5	4	2
Федина Яна	3	3	3
Тимирбулатова Алия	6	5	4
Ямщикова Варвара	5	4	4
Ковалёва Юля	13	9	7
Кокотов Павел	7	9	8

Анализируя все полученные результаты можно сделать вывод: занятия пением оказывают большое эмоциональное и терапевтическое влияние на участников вокальной группы, что способствует их оздоровлению. Ведь пение не только доставляет исполнителям удовольствие, но и стимулирует деятельность внутренних органов, упражняет и развивает их слух, дыхательную систему, оказывает влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя работе организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. А также содействует всестороннему развитию детей, воспитывает адекватное отношение к процессам в общественной жизни.

Заключение.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что пение воздействует на человека, создает определенные эмоциональные переживания, оказывающие

влияние на психику человека; на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Умело подобранная музыка оказывает влияние на целенаправленную деятельность человека. Часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Этот своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу. Большое значение для здоровья имеет дыхание, которое благотворно сказывается на работе сердечной мышцы. Дыхание – «фундамент» пения.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней.

Звук, зарождающийся во время пения, только на 15–20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Этот своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

Пение стимулирует иммунитет. При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола, которые являются признаками хорошего иммунитета.

И самое главное, петь и оздоравливать свой организм, проводить профилактику простудных и других заболеваний могут все, и в любое удобное время, например, музыкальная физминутка на уроках не только младших классов, но и среднего и старшего звена.

Проведенное мною исследование доказывает, что пение эффективно влияет на здоровье и психофизическое самочувствие участников группы, являясь профилактическим средством простудных заболеваний.

Подтверждая народную пословицу «Кто много поет, того хворь не берет».

И я хочу пожелать всем: «Пойте, друзья, на здоровье!»

Список литературы:

1. Асафьев Б.В., Избранные статьи о музыкальном просвещении и образовании /под ред. Орлова С.М./, 2 издание. - М., Музыка, 1973.

2. Абелян Л. М. Как Рыжик научился петь. «Советский композитор». 1989.
3. Венгрус Л.А., Начальное интенсивное хоровое пение. - С-Пб, Музыка, 2000.
4. Гурджиев И., <http://crossworlds.ru/muzika.php> - **crossworlds.ru**, 2006
5. «Детский голос» - Экспериментальные исследования под редакцией В.Н. Шацкой. Издательство «Педагогика», Москва, 1970 г
6. В. П. Искусство резонансного пения. М., 2002. Лобанова Е. А. Здоровье сберегающие технологии на уроках музыки // Образование в современной школе. 2005. № 9. С.44-57.
7. Мещеркина В. Д., Власовец Н. А. Особенности влияния пения на состояние здоровья человека // Юный ученый. — 2017. — №2.2.
8. «Развитие детского голоса» ред. В.Н. Шацкой - Москва, 1963 г.
9. Стулова Г.П., «Развитие детского голоса в процессе обучения пению», Москва, издательство «Прометей» МПГУ им. В.И. Ленина, 1992 г.
10. Струве Г.А., «Школьный хор», Москва, Просвещение, 1981 г.
11. Суязова Г. А. Мир вокального искусства. Волгоград, «Учитель». 2007. Леонова И. Б.
12. Теплов Б.М., Психология музыкальных способностей. - М., АПН НИИ Психологии, 1947.
13. Юргитуте А.А., Лечебное воздействие музыки: история, применение, перспектива. - Вильнюс, ВГК 2005 г.

Как пение влияет на здоровье

1. Пение сообщает телу "правильные" вибрации, что поднимает наш жизненный тонус;
2. во время пения в мозгу человека вырабатываются особые химические вещества, которые помогают нам ощутить покой и радость;
3. пение улучшает кровообращение, что благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, а значит, значительно повышает местный иммунитет (проще говоря, мы реже простужаемся);
4. улучшение кровоснабжения при пении ведёт к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация;
5. (внимание, девушки!) улучшение кровоснабжения головы в целом омолаживает организм, улучшается состояние кожи;
6. пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно уменьшает число обострений;
7. при регулярных занятиях вокалом в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и гидрокортизона, которые являются признаками хорошего иммунитета;
8. в настоящее время разработаны методики, лечащие от заикания посредством пения и помогающие улучшить дикцию;
9. пение применяется даже при борьбе с лишним весом: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни.

Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы 5 минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям.