

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Консультация для воспитателей
«Пение – путь к здоровью»

Подготовила и провела:
Редковская Оксана Александровна
музыкальный руководитель

Март
2020г.

«Пение – путь к здоровью»

Каждый человек, родившись, получает от матушки-природы драгоценный и великий дар – особого качества музыкальный инструмент – голос. Некоторые учёные считают, что именно он способен стать основой, фундаментом всей музыкальной культуры человека в будущем. Необходимо лишь научиться правильно, владеть этим инструментом.

То, что существует связь между голосом, любым звуком и здоровьем человека, было установлено еще в древности. Поэтому при том или ином недомогании можно использовать звукотерапию. Для этого нужно всего лишь произнести определенный звук. Еще в древности было замечено: кто поет, тот омолаживается, кто не поет – стареет. Музыкальные тоны связаны с человеческим организмом. Мозг, как и все органы, имеет свой определенный тон и вибрации. Как известно музыка состоит из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье и душевное состояние.

Считается, что сердцу соответствует «ДО», дыхательной системе – «РЕ», печени – «МИ», почкам – «ФА», селезенке – «СОЛЬ», желчному пузырю - «ЛЯ», пищеварительной системе – «СИ».

Нота «ДО» повышает лидерские качества, избавляет от меланхолии и страхов. Она дарит силы, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение.

Нота «РЕ» очищает организм, помогает при астме и бронхите.

Ноту «МИ» рекомендуется петь и слушать детям, склонным к беспорядку.

Она стимулирует работу головного мозга, снимает головные боли. Улучшает зрение и состояние кожи. МИ активизирует протекание энергии по мышцам, нормализует работу нервных клеток, лечит печень.

Вибрация ноты ФА нормализует давление, функционирование гормональных желез и иммунной системы. Фа уменьшает бессонницу, раздражительность, снимает простудные и аллергические проявления, в том числе температуру.

Нота СОЛЬ улучшает работу спинного мозга и иммунной системы, успокаивает и повышает внимательность.

Прослушивая ноту ЛЯ, можно усилить интуицию, улучшить работу всех органов чувств и координацию движений. Эта нота успокаивает, лечит нервные болезни.

Нота Си положительно влияет на весь организм, поддерживая баланс минеральных веществ и обменных процессов.

Используя голос своего тела, можно избавиться от напряжения, боли, улучшить умственные процессы, усилить собственную энергию, поднять уровень сознания на новую высоту.

Для достижения успеха требуется потратить лишь 15 минут в день.

Тысячи лет назад были открыты идеальные вибрационные характеристики мантры «ОМ». Звук освобождает энергию, заключенную в теле, активизирует эпифиз, эффективен при опухолях мозга и при повышенном внутричерепном давлении. Все мантры начинающиеся со слога «ОМ», считаются более мощными по своему воздействию, чем остальные. Фактически «ОМ» - это божья искра, влияющая на вибрации человека. Очень важна интонация, с которой произносится эта мантра.

При акценте на «О» и его протяжном произнесении воздействие происходит на собственное энергетическое поле и на внешнее окружение. Протяжное и гудящее «ММММ» производит более выраженный эффект на внутренние органы. Мантра «ИМ» оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффекты. При звуке «И» вибрирует глотка, гортань, уши, глаза, мозг. В горле сконцентрирована энергия, необходимая для перемен и улучшения слуха. «А» воздействует на грудь и дает команду клеткам настроиться на работу. «Н» лечит болезни головного мозга, активизирует интуитивные процессы и творческие способности. «В» исправляет неполадки в нервной системе. «Е» действует на горло. Этот звук используется практически во всех сочетаниях. Он – чистильщик нашего организма. «У» вызывает колебания в глотке и гортани. Укрепляет уверенность в своих силах. «Э» используется в народе для снятия сглаза, испуга, а также дает нам красоту. Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно - сосудистую систему. Обучать детей, этой здоровьесберегающей технологии лучше всего, используя для этого свой собственный голос. Слушая вас, ребёнок сам начинает подпевать, старательно подражая выразительным интонациям голоса взрослого. Помните, что объем детского голоса невелик. Голосовые связки у детей тонкие и хрупкие. Поэтому весь голосовой аппарат ребенка требует осторожного и бережного отношения. Как можно чаще пойте со своими детьми вслух и особенно полезно это делать в сочетании с танцем. Полезно для голоса и громко вскрикивать, одновременно раскрываясь всем телом, например, раскидывая руки и задирая голову, - это поможет вам и вашим детям чувствовать себя свободным человеком и сделает уверенным ваш голос.