

Консультация для родителей «Вокалотерапия».

Пение – один из самых любимых детьми видов деятельности, который может дать очень много.

Пение благотворно действует на бронхо– легочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Голос это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. Это отличное средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

В процессе пения сольного или ансамблевого -укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки. Всё это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

А о лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

Уважаемые родители!

Предлагаю вам вместе с детьми в свободные минутки заняться *вокалотерапией*.

После занятий *вокалотерапией* дыхание становится более экономным, а по утверждению учёных, очень часто от этого зависит работоспособность человека.

Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счёт которых происходит массаж внутренних органов.

Вы можете вместе с детьми не только проговаривать, но и пропевать следующие звуки:

Гласные звуки

А – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э – улучшает работу головного мозга;

И – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О – оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря;

Ы – лечит уши, улучшает дыхание.

Звукосочетания

ОМ – снижает кровяное давление;

УХ, ОХ, АХ – стимулирует выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии;

АЙ, ПА – снижает боли в сердце;

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных *согласных* звуков (*лучше их пропевать*)

В,Н,М–улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, лёгкие;

Ш – лечит печень;

К,Щ, - лечит уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Большое значение имеет и интенсивность произношения (пропевания) звуков. При заболеваниях сердца или лёгких, она должна быть низкой или средней. При терапии внутренних органов более высокой. Для усиления концентрации лечебного воздействия произносимых или пропеваемых звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся вокалотерапии орган, и представить этот орган здоровым и активно работающим.

Сложно протяжно произносимое сочетание «О-О-У-У-У-М-М-М-М» через вибрации всех отделов мозга комплексно оздоравливает различные органы и системы.

Желаем вам и вашим детям успехов и крепкого здоровья!



Подготовила: музыкальный руководитель Ю.В.Друзь

Интернет- ресурсы: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/03/21/konsultatsiya-dlya-roditeley-vokaloterapiya>