



Пение для здоровья: как вокал влияет на развитие ребёнка

Какая связь между пением и здоровьем? Объяснения могут быть самые разные, одни делают упор на дыхательную гимнастику, другие говорят о духовной и телесной гармонии. В любом случае музыка и пение научат радоваться жизни и помогут излечиться от многих болезней.

Как только малыш начинает произносить первые звуки и слова, он пытается напевать придуманные или ранее услышанные мелодии. Замечено, что пение для многих детей является одним из самых любимых занятий. И это очень здорово, ведь пение невероятно полезно для организма, и не только детского. Важно, чтобы родители не запрещали малышам петь, а наоборот, поощряли это занятие и всячески ему способствовали, например, разучиванием новых детских песенок и совместным пением.

Если вы не знаете, в какой кружок отдать ребёнка, запишите его на уроки вокала. Для этого есть несколько причин:

- *Пение способствует улучшению настроения. Когда человек поет, в его головном мозге вырабатывается гормон счастья – эндорфин. Именно он отвечает за хорошее настроение, радость, жизненный тонус. Ребенок станет спокойней, счастливей, активней.*
- *В процессе пения в организм поступает больше кислорода. Как следствие этого процесса – улучшение кровообращения, нормализация сердцебиения и артериального давления, улучшение общего самочувствия, исчезновение головных болей, улучшение цвета лица.*
- *Пение способствует повышению иммунитета. Дети, которые любят петь, реже страдают от болезней горла, поскольку благодаря улучшению кровообращения укрепляются стенки сосудов, голосовые связки и лимфоузлы, что в свою очередь благотворно сказывается на местном иммунитете.*

Занятия вокалом приносят для детского организма много пользы:

- развивают слух и чувство ритма;
- прививают музыкальный вкус;
- улучшают память - поскольку ребенку нужно запоминать мелодию, текст, паузы, ритм и прочее;
- способствуют развитию способностей к импровизации;
- стимулируют речевую активность - в процессе пения ребенок не просто четко проговаривает слова, а пропевает их;
- нормализуют, развивают и улучшают дыхательную функцию - уроки пения очень эффективны при астме;
- эффективно устраняют речевые нарушения - во время пения ребенок перестает заикаться;
- развивают коммуникативные способности, внимательность, дружелюбность, умение работать в коллективе;
- раскрепощают, устраняют комплексы и страхи.

Известный японский предприниматель и создатель новаторских идей по воспитанию и обучению детей Масару Ибука считает, что отсутствие слуха – явление приобретенное. Если у мамы нет слуха, а младенец каждый день слушал ее песенки, значит, у него будет исковерканный слух. Если бы слуха не было совсем, он не смог бы воспроизвести и фальшивые нотки маминых мелодий. Таких детей можно переучить, если постоянно напевать или давать прослушивать детские колыбельные, но в верном звучании. Абсолютный слух есть у всех людей, другое дело, он может быть заглушен или испорчен под влиянием неправильных мелодий, услышанных в младенчестве.



Занятия вокалом способствуют улучшению психического и эмоционального состояния ребенка, что очень важно для подрастающего поколения. Регулярные занятия пением тренируют дикцию ребенка, вследствие чего речь малыша становится четкой, последовательной, без дефектов. Конечно, пением можно заниматься дома, но лучше доверить этот процесс профессионалу, который сумеет подобрать правильный репертуар вашему ребёнку, поставит ему голос, научит диафрагмальному дыханию.

Безусловно, пение полезно детям любого возраста. Однако стоит придерживаться некоторых рекомендаций, которые помогут уберечь от таких неприятностей, как разрыв голосовых связок, потери голоса или простуды:

- *Учите ребенка петь спокойно: кричать песни во все горло не желательно, так как голосовые связки детей, в отличие от взрослых, тонкие и короткие, поэтому запредельные нагрузки могут травмировать их.*
- *Отдавайте предпочтение детским песням, а не «взрослым» современным. Во-первых, так вы привьете малышу хороший музыкальный вкус, поскольку в большинстве современных песен для взрослых тексты далеко не высокохудожественные, а порой и вообще пошлые и сквернословные. Во-вторых, детские музыкальные произведения созданы специально для детей, их тексты простые и понятные, мелодии легкие для технического исполнения.*
- *Не стоит позволять ребенку петь на улице в сырую и холодную погоду с температурой ниже 18 градусов Цельсия. В таких условиях ребенок легко может простудить горло и сильно заболеть.*
- *Не позволяйте малышу громко и долго кричать, пищать и визжать. Если ребенок громко истерит, найдите способ успокоить его иначе все это может стать причиной болезней дыхательных путей.*
- *Подбирайте ребенку такой репертуар, чтобы он соответствовал объему его голоса. Это значит, что петь малыш должен свободно, комфортно, не запинаясь от слишком высоких или низких нот.*

Учите своих детей петь, водите их в музыкальные школы или студии, запишите в хоровой коллектив. И вскоре вы увидите, как изменится ваш малыш, изменится и физически, и эмоционально, причем в лучшую сторону. Ведь музыка и пение – лучшее лекарство от многих болезней!

Многие специалисты считают, что хоровое пение оказывает положительное влияние на развитие личности.

Занятия в группе позволяют «домашним детям» привыкать к общению со сверстниками в коллективе, что помогает в быстрее и легче адаптироваться к обучению в школе. В течение хоровых уроков у детей расширяется представление об окружающем мире, увеличивается словарный запас, улучшается внимание и память. Коллективное пение помогает неуверенным и замкнутым детям почувствовать свою значимость, первые успехи в певческой деятельности формируют и укрепляют положительную самооценку ребёнка. Постепенно появляется желание быть лучше, солировать. В результате формируются и лидерские качества: целеустремлённость, настойчивость, уверенность.

На хоровых занятиях у детей формируется и сценическая культура и уважительное поведение по отношению к зрителями и выступающим на празднике или на концерте. Приобретая в процессе хоровых уроков определенные знания о музыке, умения и навыки, дети младшего школьного возраста приобщаются к музыкальному искусству.

В области музыкальной психологии пение рассматривают как одну из форм музыкотерапии, воздействующей на возникновение различных эмоциональных состояний. Пение способно улучшать настроение, умиротворять, успокаивать. У поющих детей вырабатывается стрессоустойчивость, формируется

уравновешенный характер.

Занятия хоровым пением позволяют создать среду для проявления и развития музыкальных способностей детей младшего школьного возраста: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, интонации.

Пение способно воздействовать на всестороннее развитие ребенка, побуждать к нравственно-эстетическим переживаниям, вести к преобразованию окружающего, к активному мышлению. Наряду с художественной литературой, театром, изобразительным искусством, хоровое пение выполняет важнейшую социальную функцию. Посредством хорового пения дети приобщаются к культурной жизни, знакомятся с важными общественными событиями. В процессе хоровой деятельности у них развивается познавательный интерес, эстетический вкус, расширяется кругозор, дети становятся чуткими к красоте в искусстве и в жизни.

Младший школьный возраст важен для последующего овладения человеком музыкальной культурой. Если в процессе музыкальной деятельности будет развито музыкально - эстетическое сознание детей, это не пройдет бесследно для их последующего развития, духовного становления.

Специалисты замечают, что дети, которые занимаются вокалом или хоровым пением, гораздо лучше учатся и очень редко болеют, иммунитет у них становится сильнее.

Учёные доказали, что ежедневное обычное «пение от души» по 15–20 минут оказывают оздоравливающий эффект. Так что пойте! Распевать и напевать в любом случае полезно, даже если у вас нет ни голоса, ни слуха.

