**Польза пения для детей или зачем нужно заниматься вокалом.**

**Музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад № 455» г. о. Самара Клокова Елена Станиславовна.**

Ещё до рождения малыша многие родители задумываются о дополнительных занятиях, но каких? Трудно предугадать, чем захочет заниматься ребёнок. Заботливые родители стремятся не только всесторонне развить малыша, но сохранить и укрепить его здоровье.

Поэтому одним из основных критериев выбора хобби будет то, что наиболее полезно.

Вокал – это наиболее подходящий вариант. Все детки любят петь, а о том, что занятия вокалом положительно влияют на организм, врачи догадывались еще в античные времена. В последние годы большинство таких предположений получило научное подтверждение. По мнению врачей, в гортани содержится много важных рецепторов, поэтому ее иногда называют «вторым сердцем человека», а пение развивает гортань, укрепляя весь организм ребенка. Также врачи утверждают, что во время пения вырабатываются эндорфины, которые помогают бороться со стрессом и просто [улучшают настроение](http://alenavoice.ru/psixologiya/pochemu-ne-xochetsya-pet).

Говоря о пользе пения непосредственно для детей, необходимо отметить:

1. Пение благотворно влияет на иммунитет, благодаря вибрациям, которые связки создают во время пения. Если дети хорошо поют, то диапазон частот, которые они производят во время своего пения, находится в диапазоне от 70 до 3000 колебаний в секунду. Детский голос при пении пронизывает организм поющего ребенка, способствуя очищению клеток и их регенерации, улучшает кровообращение.

2. Воздействие пения на печень и другие внутренние органы связано тоже с вибрацией, которую создают звуковые волны. Экспериментально установлено, что лишь пятая часть данных волн направлена наружу, а 80% колебаний проникает внутрь тела и стимулирует работу органов брюшной полости. При пении интенсивно поднимается и опускается диафрагма, и эти движения способствуют своеобразному массажу печени, желчного пузыря и кишечника. В результате усиливается отток желчи, оптимизируется пищеварение, снижается вероятность развития застойных процессов.

3. Пение может вылечить астму. Как уже упоминалось ранее, особое ритмическое диафрагмальное дыхание во время пения не только улучшает работу легких, но и благотворно влияет на нервную систему. . И уже никого не удивляет, когда ребенка с таким диагнозом врачи направляют петь в хоре. Пение не только избавляет от приступов этого недуга, но и излечивает его

4. Исполнение любимых песен улучшает произношение и практику разговорной речи. Тренируя дикцию, можно справиться с таким дефектом как заикание. Поэтому роль занятий вокалом при совершенствовании речевых функций трудно переоценить. Особенно это относится к детям: чем раньше страдающий заиканием ребенок начнет это делать, тем больше у него будет шансов навсегда распрощаться с этим недостатком. Известны факты, когда во всем мире при помощи хорового пения успешно лечили детей от легкой формы заикания. Главное здесь – это регулярность занятий.

5. Пение не только помогает при стрессе, но и делает детей более дружелюбными, что позволяет им легче налаживать контакты с другими детьми. Этот пункт не относится непосредственно к физическому здоровью, но укрепляет здоровье психическое, что тоже немаловажно.

Кроме того, пение позволяет улучшить состояние легких, цвет лица и даже исправить осанку, а также великолепно развивает дыхательную систему и грудную клетку (у профессиональных певцов они особенно развиты, и становится залогом здоровья сердечной мышцы). Подавляющее большинство профессиональных певцов имеют уровень продолжительности жизни значительно выше среднего и, как правило, живут долго.

Для детей пение особенно важно. Коллективное пение способствует дружбе между детьми. От сверстников их отличает положительная эмоциональность, самодостаточность. У них не возникает желания и пристрастия к опасным удовольствиям, в том числе наркотикам.

.

**Также стоит отметить значение гласных звуков в оздоровлении.**

Звук «А» купирует различные боли, оказывает лечебное действие на сердце и верхние доли легких. При острых респираторных заболеваниях оздоравливающе действует на весь организм и способствует насыщению тканей кислородом. Помогает он и при параличах.

«И» поможет вам в лечении глаз, ушей и недугов тонкого кишечника. Он «прочищает» носовую полость и стимулирует работу сердечной мышцы.

«О» лечит заболевания верхних и нижних дыхательных путей – бронхит, воспаление легких, трахеит, а также кашель. Снимает в этих органах спазмы и боли. Облегчает состояние при туберкулезе легких.

«У» тренирует дыхание, лечит голосовые связки и горло, стимулирует функцию почек, а также всех органов брюшной полости.

«Ы» способствует излечению ЛОР-патологий (в частности, заболеваний ушей, улучшает дыхание.

«Э» благоприятствует работе головного мозга.

**Значение согласных звуков в оздоровлении.**

Так, звуки «В», «М» и «Н» положительно воздействуют на деятельность мозга.

«К» и «Щ» помогают при заболеваниях ушей.

«Х» очищает организм от шлаков и негативной энергии, способствует улучшению дыхания.

«С» помогает при кишечных заболеваниях, полезен для сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции. Большое внимание при вокальном воспитании детей следует уделять гигиене голоса. Голосовой аппарат ребёнка отличается от голосового аппарата взрослого тем, что голос ребенка нежный хрупкий. Связки детей тонкие и короткие. Поэтому звук, издаваемый ребёнком высокий и слабый.

Дети должны петь естественным звуком, без напряжения и крика. Крик и шум портят голос ребенка, притупляют его слух. Вредно петь и разговаривать громко, не только в домашних условиях, но особенно на улице в сырую и холодную погоду. Нельзя есть мороженое в разгорячённом состоянии, пить холодную воду. Плохо влияют на голосовые связки ребёнка шоколад, чипсы, газированные напитки.

Голос является «музыкальным инструментом», относиться к нему нужно бережно. При заболевании горла, не затягивая, необходимо обратиться к врачу, а также регулярно проходить осмотры у специального врача -физиатра.

Учить малыша вокалу лучше всего от пяти до семи лет. Однако нередко встречаются случаи, когда малыша обучают искусству пения с трех лет. В такой ситуации лучше проводить занятие в игровой форме.

Педагогическая практика показала, что научить профессионально, петь можно практически всех детей, даже тех, которые, как говорят «не имеют ни слуха и ни голоса».  Постоянные занятия, помогут детям выявить и развить слух и голос, и чем раньше ребенок начнет заниматься вокалом, тем легче и быстрее можно будет это сделать**.** Однако ставить голос и подбирать правильный репертуар — задача не из легких, поэтому все же лучше обратиться с этим к профессионалу.

Пение - это лучшее лекарство, существующее в мире, которое поможет вашим детям стать здоровыми и жизнерадостными.

Польза занятий вокалом неоспорима. А поэтому смело отдавайте своих детей на занятия вокалом.