***«Единственное, что может быть***

***лучше пения, – это еще больше пения».***

**Элла Джейн Фицджеральд**

***Классный час для учащихся 5-7 классов отд. «Хоровое пение»***

***«Нам песня строить и ЖИТЬ помогает!»***

***(как пение влияет на здоровье человека)***



***подготовила и провела преподаватель Егорова Ирина Владимировна***

При стремительном темпе современной жизни порой человек себя чувствует загнанным, как белка в колесе. Психологи утверждают, что лучший способ повысит качество своей жизни – просто начать ей радоваться. Умело подобранная музыка оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. Одни произведения успокаивают и умиротворяют, другие поднимают настроение. Мелодичная, негромкая, умеренно медленная, минорная музыка оказывает успокаивающее действие. Часто стали использовать музыку для лечения врачи-психотерапевты, а также довольно часто можно услышать музыкальные произведения в кабинетах врачей-стоматологов. Положительные эмоциональные переживания при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует эмоциональную центральную нервную систему и стимулирует интеллектуальную деятельность.

Песня на человека оказывает волшебное действие. Поэтому **польза пения**, его позитивное влияние применяется в разных областях медицины, педиатрии, психотерапии.

Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков произносимых собственным голосом. Человеческий голос – в своем роде уникальное явление и как акустический феномен, и как анатомо-физиологическое действие.

Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье. По образному выражению ученых гортань – второе сердца человека. Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм.

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Различные колебания голоса стимулируют кровообращение: низкие частоты увеличивают циркуляцию в венах и артериях, а высокие – в капиллярах.

Ученые считают гортань вторым сердцем. Потому как при пении вибрации голоса благотворно влияют на все внутренние органы. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания, и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему.

 В лаборатории невербальной коммуникации при Институте психологии РАН установили, что музыкальный звук голоса состоит из основного тона и обертонов, т.е. различных призвуков. Благодаря тонам и обертонам голоса человек передаёт свои эмоции. Учёные отметили, что при выражении радости обертоны голоса гармоничны, а в гневе — дисгармоничны. Если человек расположен к своему собеседнику или выражает радость, это рождает соответствующий звук голоса, он становится ласковым и приятным, гармоничным, потому что обертоны в таком состоянии гармоничны. Когда человек наполнен внутренней недоброжелательностью или гневом обертоны голоса становятся дисгармоничными и выдают наше отношение к собеседнику. Он слышит громкие и резкие ноты в голосе, порой переходящие на крик, раздражение, гнев, голос то сипнет, то срывается — полная дисгармония.

Тренированный детский голос охватывает диапазон частот примерно от 70 до 3000 колебаний в секунду. Эти вибрации пронизывают весь организм поющего ученика, улучшают кровообращение, способствуют очищению клеток. Широкий диапазон частот колебаний человеческого голоса улучшает кровообращение сосудов любого диаметра. Высокие частоты способствуют микроциркуляции крови в капиллярах, а низкие – кровотоку в венах и артериях.

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота органа становится другой, вследствие чего и возникает разлад в работе всего организма. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие. Пение – энергозатратный процесс. Час занятий вокалом стоит организму около 120 ккал,

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 гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую 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 насыщением 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 распахивает 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 энергетики.

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

Люди подмечают, что любой вид искусства и занятия творчеством благотворно сказывается на эмоциональном состоянии человека и его психике. Поэтому специалисты нередко используют в своей практике танцы, рисование, пение… Лечение пением не только благотворно влияет на эмоциональное состояние человека, но и способствует его оздоровлению, ведь любая болезнь, по мнению учёных, возникает из-за сбоя биоэнергетических ритмов.

Каждый из наших внутренних органов имеет свой голос, свою вибрацию. В больных органах вибрация меняется. Когда человек поёт, извлекаемые звуки поглощаются внутренними органами почти на 80%, приводят их в гармоничную вибрацию, активируют и улучшают их работу, особенно нервную, иммунную и сердечно — сосудистую систему, и лишь 20% звуков уходит во внешнее пространство.

**Польза для организма**

Мало кому известно, что пение благоприятно влияет на здоровье каждого человека, как взрослого, так и ребенка. Это не голословное утверждение, а научно доказанный факт. Пользу занятий вокалом для организма трудно переоценить.

*Пение укрепляет иммунную систему*

Пение сообщает телу "правильные" вибрации, что поднимает наш жизненный тонус;

пение улучшает кровообращение, что благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, а значит, значительно повышает местный иммунитет (проще говоря, мы реже простужаемся);

Согласно исследованиям, проведенным в Университете Франкфурта, которое включало в себя тестирование крови членов профессиональных хоров до и после часовой репетиции по исполнению «Реквиема» Моцарта. ученые заметили, что в большинстве случаев количество протеинов в иммунной системе, которые функционируют как антитела (известные как иммуноглобулин А), было значительно выше сразу же после репетиции. В то же время, подобное увеличение не наблюдались после того, как члены хора просто пассивно слушали музыку.

*Влияние на сердце*

Совсем недавно учеными было выявлено, занятия пением нормализует ритм сердечных сокращений.

Был проведен эксперимент, собрали хор из восемнадцати девушек, попросили спеть различные музыкальные произведения. У каждого участника частота пульса проверялась отдельно.

Оказалось, что от характера мелодии, структуры, и естественно связанное с ним правильное дыхание, влияет положительно на сердечную мышцу.

*Влияние на трахею и гортань*

Орган, в котором зарождается самая главная составляющая голоса человека - гортань.

Вход в гортань при дыхании всегда открытый. А во время пения музыкальных произведений вход суживается. После чего прикрывается надгортанником. Складки голосовые имеют треугольную форму, при пении смыкаются.

Мышцы гортани бывают наружные и внутренние. Наружные мышцы приводят гортань в определенное положение, а внутренние смыкают голосовую щель.

К низу гортань переходит в так называемую трахею, которая делится на более крупные бронхи. Вибрации, которые исходят во время пения, в правильном положении гортани, приводят к расслаблению мышц лица, и всей мышечной системе.

Улучшается тонус кожи, разглаживаются морщины. Что также способствует омоложению кожи.

*Лечение болезней 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 были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе “бронхиальная астма” врачи прямиком направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

Во время пения человек вдыхает воздух быстро, а выдыхает медленно. В результате в крови снижается содержание кислорода, и соответственно увеличивается доза углекислого газа. Углекислый газ в данном случае является раздражителем, активизирующим внутренние защитные силы организма, которые во время заболевания начинают работать в усиленном режиме. Таким образом, пения является отличной профилактикой простудных заболеваний. Американские ученые провели исследования среди певцов одной оперной группы. Оказалось, что пение не только хорошо развивает легкие и грудную клетку (как хорошо развита грудная клетка у профессиональных певцов), но и укрепляет сердечную мышцу. Продолжительность жизни подавляющего большинства профессиональных певцов значительно выше средней. Обратите внимание – хорошие оперные певцы – люди физически здоровые и, как правило, долгожители.

*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 льется вместе с музыкой. Ребенок слушает, как поют другие, и старается попадать в такт. При этом происходит сглаживание акцента. Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пение регулярно. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания. Главное – это регулярные занятия. Для людей страдающих средней или сильной степенью заикания, пение, к сожалению, не может помочь.

Систематические занятия вокалом тренируют диафрагму и мышцы, ответственные за движение ребер при дыхании, оптимизируют процесс вентиляции легких. Правильное пение требует быстрого вдоха и медленного, постепенного выдоха. При этом увеличивается концентрация углекислого газа в крови, что способствует активизации иммунной системы. Человек становится более устойчивым к сезонным простудным заболеваниям. В последнее время врачи заинтересовались использованием пения для лечения таких недугов, как хронический бронхит, пневмония и бронхиальная астма.

*Оздоровление печени.*

Воздействие пения на печень и другие внутренние органы связано 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 у человека 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, активизируется выведение токсинов из организма.

*Улучшение внешности.*

Занимаясь вокалом, человек постоянно эксплуатирует мышцы лица и шеи, что способствует укреплению мускулов, повышению тонуса кожи, ее разглаживанию и уменьшению количества морщин. Певцы долго сохраняют правильный овал лица и даже в солидном возрасте выглядят моложе своих сверстников. Пение – энергозатратный процесс. Час занятий вокалом стоит организму около 120 ккал, а тренировка диафрагмы способствует подтягиванию мышц живота. Все вышеназванное позволяет поддерживать фигуру в форме.

*Пение - это тренировка*

Для пожилых людей, инвалидов и раненых пение может быть отличной формой упражнений. Даже если вы здоровы, при использовании правильных методов пения ваши легкие тренируются и укрепляются. Другие, связанные с пользой для здоровья, преимущества пения включают в себя более сильную диафрагму и стимуляцию циркуляции крови. Поскольку во время пения вы втягиваете большее количество кислорода, чем при выполнении многих других видов физических упражнений, некоторые даже считают, что пение может увеличить ваши аэробные способности (это способность совершать работу, используя для восстановления АТФ кислород, поглощаемый непосредственно во время работы) и выносливость.

*Пение способствует здоровому сну*

По мнению экспертов, пение может помочь укрепить горло и нёбные мышцы, благодаря чему прекращается храп во сне. Если вы знакомы с этим недугом, то знаете, как трудно получить хороший ночной сон!

**Психическая и эмоциональная польза**

*Пение - естественный антидепрессант*

Пение помогает избавляться от стрессов. Ученые обнаружили, что в мозге во время пения усиленно продуцирует эндорфины (гормоны радости) благодаря которым человек ощущает умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. Кроме того, ученые идентифицировали крошечный орган в ухе, называемый sacculus (в переводе с латинского «мешочек»), который реагирует на частоты, созданные пением. В ответ возникает непосредственное чувство удовольствия, независящее от того, как звучит пение.

Пение высвобождает накопленное напряжение мышц и снижает уровень гормона стресса, называемого кортизолом, в вашем кровяном потоке.

В Древнем Египте и древней Греции с помощью хорового пения лечили бессонницу и нервное возбуждение. От расстройств нервной системы и радикулита пением под звуки трубы исцеляли в Древней Греции. Музыка и сегодня помогает врачам, работающим с пациентами, которые страдают психическими расстройствами, эмоциональной нестабильностью, мигренью, неврозами, депрессией и фобиями.

Древнегреческий философ Демокрит Абдерский, считал пение, как действенное средство при исцелении бешенства, а Пифагор и Аристотель лечили лечебным пением от помешательства и душевных болезней. В Древней Руси считали, что пение — это естественное состояние души, её порыв, и что в человеке поёт сама суть человеческая.

На Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни пением. В древности люди интуитивно угадывали наличии 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. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы.

Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него даже произошло горе, то во время пения испытывает значительное облегчение. В 2009году, после техногенной аварии на Саяно-Шушенской ГЭС (Черемушки – поселок рабочих на СШ ГЭС), в одну из школ пришло очень много взрослых людей, желающих петь. Среди этих них были родственники погибших в катастрофе. С песней они выплескивали те свои переживания, которые не могли выплакать даже слезами.

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте! Пойте все, что вы можете и помните, даже если никогда этому не учились. Гораздо полезнее петь не в одиночестве, а всей семьей.

*Повышение тонуса и продление жизни.*

Пение продлевает жизнь. Чтобы правильно петь, необходимо правильно дышать. Тренировка дыхательной системы улучшает деятельность легких, сердца, кровеносной системы, защитных сил и является отличной [профилактикой простудных заболеваний](https://sferadoma.ru/obraz-zhizni/kak-predupredit-prostudnyie-zabolevaniya). **Польза пения** неоспорима для качественной и долгой жизни. Пойте ежедневно с удовольствием и для души.

Среди оперных певцов не случайно очень много долгожителей: первое, чему учат будущего исполнителя – правильное дыхание и самоконтроль. Без этого человек не может выдержать многочасовое напряжение, связанное с участием в классическом спектакле. В результате певцы овладевают навыками регулировки вдоха и выдоха, правильной работы диафрагмы, у них увеличивается активный объем легких, укрепляется сердечная мышца. Подобных результатов можно достичь и при любительском пении; важно только грамотно подойти к вопросу постановки голоса.

*Пение улучшает умственную активность*

Улучшается кровообращение и кислородный поток крови, что позволяет большему количеству кислорода проникать в мозг. Это улучшает умственную активность, концентрацию и память. Общество Альцгеймера даже создало сервис «Пойте для мозга», чтобы помочь людям с деменцией и Альцгеймером сохранить свои воспоминания.

**Польза в социализации**

*Пение усиливает ваше доверие*

Страх перед сценой - общее чувство для новоиспеченных певцов. Однако, получение похвалы от друзей и семьи может быть ключом к окончательному преодолению ваших страхов и повышению уверенности в себе.

**Польза пения для детей**

Едва ребенок начинает произносить первые звуки и слова, как тут же пытается напевать придуманные или ранее услышанные мелодии. Причем пение для многих детей является чуть ли не самым любимым занятием. И это очень здорово, ведь пение невероятно полезно для организма, и не только детского. Поэтому важно, чтобы родители не запрещали своим детям петь, а наоборот, поощряли это занятие и всячески ему способствовали, например, разучиванием новых детских (что очень важно) песенок, совместным пением. Но почему так важно, чтобы дети пели?

Как вокал влияет на детский организм?

Если вы задумались, в какой кружок отдать свое чадо, запишите его на уроки вокала. Причин этому несколько:

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. А это в свою очередь благотворно сказывается на местном иммунитете.

Более того, занятия вокалом приносят для детского организма следующую пользу:

развивают слух и чувство ритма;

прививают музыкальный вкус;

улучшают память (поскольку ребенку нужно запоминать мелодию, текст, паузы, ритм и пр.);

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 (например, во время пения ребенок перестает заикаться);

развивают коммутативные способности, внимательность, дружелюбность, умение работать в коллективе;

раскрепощают, устраняют комплексы, страхи.

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

Рекомендации родителям

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

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 180С. В таких условиях ребенок легко может простудить горло и сильно заболеть.

Не стоит позволять малышу громко и долго кричать, пищать и визжать. Если ребенок громко истерит, найдите способ успокоить его – 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.

**Интересные факты про пение**

Из всех средств музыкотерапии, пение оказывает самое сильное влияние на здоровье человека. Распевать и напевать в любом случае полезно, даже если у вас нет ни голоса, ни слуха. Ведь своим пением человек выражает своё внутреннее состояние, снимает напряжение. Попел и словно выговорился.

Каким голосом будет говорить человек, во многом зависит от матери, ребёнок, общаясь с матерью, бессознательно принимает её голос за эталон.

Всем известно, что церковное пение на протяжении многих веков служило оздоровительным средством. В древности лечение пением использовалось у всех народов для борьбы с разными заболеваниями и недугами, словно интуитивно, наши предки чувствовали, что в пении таится огромная оздоровительная сила.

**10 преимуществ пения, о которых вы никогда не слышали**

Каждый, кто любит петь, и сам наверняка чувствует положительное влияние пения на свое настроение и самочувствие. Никакой ни секрет, что пение уменьшает напряжение, улучшает настроение и добавляет оптимизма и радости. Но есть много других физических, эмоциональных, социальных и психологических преимуществ пения, о которых вы, вероятно, никогда не задумывались.

1. Пение способствует выбросу эндорфинов и окситоцинов Эндорфины – это гормоны, увеличивающие чувство эйфории и удовольствия. А окситоцины также известны как «гормоны объятий», поскольку они вырабатываются в головном мозге при физическом контакте. Окситоцины уменьшают напряжение и снижают уровень беспокойства. Оба эти гормона могут не только улучшить ваше общее самочувствие, но и ослабить любые болевые ощущения.

2. Пение улучшает умственные способности. Несколько современных исследований одновременно сделали вывод о том, что певцы и музыканты обычно обладают более высоким IQ, чем не музыкальные люди. Было установлено, что пение может улучшить общую мозговую функцию и сделать вашу голову более ясной.

3. Пение увеличивает продолжительность жизни. Исследование Гарвардского университета в Коннектикуте (штат на северо-востоке США**)** показало, что хоровое пение способствует укреплению здоровья мозга и сердца, что, в свою очередь, ведет к значительному увеличению продолжительности жизни.

4. Пение снижает артериальное давление. В нескольких недавних исследованиях было обнаружено, что пение способно снизить кровяное давление из-за своего успокаивающего и расслабляющего эффекта. В одном из рассмотренных случаев пациенты клиники могли самостоятельно успокоить себя и снизить кровяное давление во время пения.

5. Пение тонизирует лицевые мышцы, диафрагму и межреберные мускулы. Соответствующая техника пения, задействующая диафрагму, может заметно укрепить мышцы живота. Во время пения вы также тренируете свои лицевые мускулы, благодаря чему лицо всегда будет выглядеть более молодым и подтянутым. А межреберные мускулы помогают формировать мышечный корсет и обеспечивают подвижность грудной клетки. Во время пения они также получают свою порцию нагрузок, что является хорошей тренировкой.

6. Пение разрабатывает легкие и улучшает осанку. Когда вы поете, вы абсолютно естественно выравниваете осанку и принимаете более прямое положение, чтобы получить лучший звук. Пение также разрабатывает легкие и помогает сделать дыхание более легким и свободным.

7. Пение объединяет людей и создает чувство общности. Пение в хоре или в любой неформальной группе заряжает бодростью и объединяет людей. На сегодняшний день, уже не одно исследование доказало, что хоровое пение избавляет от депрессии и помогает большинству взрослых набраться новых жизненных сил.

8. Пение может помочь при болезни Паркинсона. Многочисленные исследования показали, что пение может улучшить состояние пациентов, страдающих болезнью Паркинсона. Пение помогает развивать мышцы горла у этих пациентов, что очень важно для речи и глотания.

9. Пение улучшает память. Даже если вы не всегда можете вспомнить свои любимые песни, неоспоримым фактом остается то, что пение требует использования памяти несколько иным способом, чем вы обычно делаете в своей повседневной жизни. Поэтому оно остается прекрасным способом поддерживать функционирование мозга на высоком уровне и предотвращать преждевременное старение его клеток.

10. Пение повышает стрессоустойчивость. Поскольку пение способно снизить кровяное давление, уменьшить уровень кортизола и снять напряжение и беспокойство, оно, несомненно, будет иметь положительный эффект на вашу нервную систему в целом. Пение помогает увеличить стрессоустойчивость и заметно успокаивает в самых напряженных ситуациях. Так теперь у вас есть несколько причин, чтобы начать каждый день петь хотя бы в автомобиле или в душе. Пойте на здоровье, ведь этим вы улучшайте свое самочувствие и становитесь более счастливым!

**Трактат о пении (**XVI в. архимандрит Матфей)

Чтоб красиво петь до гроба  
Купол сделайте из нёба,  
Станьте полым, как труба,  
И начните петь со лба.  
Ощутите точки две:  
В животе и в голове.  
Чтобы петь и не давиться,  
Не забудьте удивиться.  
Вдох короткий, как испуг,  
И струной тяните звук.  
Если вы наверх идете,  
Надо глубже опираться.

Всех тогда перепоете,  
Хоть и нечем заорать.  
Если ж вниз идете вы,  
Не теряйте «головы».  
Не рычите, словно зверь,  
«Открывайте» мягко дверь.  
Что такое звук прикрыть,   
Очень трудно объяснить.  
Чтоб прикрытие найти,  
Надо к «е» прибавить «и»,  
«А», где «о», а «о», где «у»,  
Но не в глотке, а во лбу.  
И со лба до живота  
Лишь провал и пустота.

Пойте мягко, не кричите, молча партии учите.

И не слушать никого, кроме Бога одного!

Прелести пения выходят за рамки простого наслаждения красотой собственного вокального таланта. Недаром в народе говорят, что в человеке поет душа. Действительно, в пении – душа человека. Вам плохо и нет настроения? Пойте! Вы болеете? Пойте! Вы устали и слишком напряжены? Пойте! Пойте всегда и везде, даже если никогда этому искусству не учились.

*«Пение  перед людьми вызывает у меня такие сильные эмоции.*

*Я понял, что хочу делать это снова и снова!»*

*Гарри Стайлс*

Просмотр видео:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=B5OAJDDJDY8> «Как пение и звуки влияют на здоровье»

# 2. <https://www.youtube.com/watch?v=57HRUFR0_Ls> Как пение лечит душу и тело ? Почему нужно часто петь, даже если ты этого не умеешь?