

ВЕСЕЛО ПОЕМ- ЗДОРОВЬЕ БЕРЕЖЕМ!



**Куртямова Анастасия Андреевна,
учащаяся 4А класса МАОУ
Новотарманская СОШ**



АКТУАЛЬНОСТЬ

Долгие годы обучения в школе негативно влияют на физическое здоровье детей:

- Интенсификация обучения;**
- Снижение двигательной активности;**
- Увеличение простудных заболеваний и пропусков уроков по болезни;**
- Нарушение зрения и осанки;**
- Ухудшение нервно-психического состояния.**



ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Расширить знания о целебных свойствах пропевания звуков и звукосочетаний и применить эти знания на практике.



Объект исследования

**Состояние здоровья учащихся
4А класса МАОУ Новотарманской
средней общеобразовательной
ШКОЛЫ**



ГИПОТЕЗА

**Пропевание звуков и
звукосочетаний
способствует
сохранению здоровья.**



ЗАДАЧИ РАБОТЫ

- 1. Ознакомиться с литературой о пользе пропевания звуков и звукосочетаний;**
- 2. Определить по толковому словарю значение слов.**
- 3. Изучить влияние звуков и звукосочетаний на здоровье человека;**
- 4. Провести анализ заболеваемости учащихся в период учебных занятий до начала пропевания звуков и звукосочетаний и после.**



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1. Анализ научно-познавательной литературы;**
- 2. Эксперимент;**
- 3. Фотографирование и запись занятий;**
- 4. Анализ и сравнение причин заболеваемости учащихся 4А класса за три года обучения;**
- 5. Выводы.**





явление— физическое явление, представляющее собой распространение в виде упругих волн— физическое явление, представляющее собой распространение в виде упругих волн механических колебаний в твёрдой, жидкой или газообразной среде. В узком смысле под звуком имеют в виду эти колебания, рассматриваемые в связи с тем, как они воспринимаются органами чувств животных и человека





Каждый звук имеет свою особую вибрацию, частоту и амплитуду как и внутренние органы и системы человека в заданном природой диапазоне частот. Различные болезни и стрессы сбивают эти характеристики. Частоты, на которых работают внутренние органы человека совпадают со звуковыми вибрациями. Значит состояние здоровья можно исправить посредством пропевания различных звуков и звукосочетаний.



О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом люди знали испокон веков. Особое значение им придавали в Индии и Китае, где с их помощью лечили самые различные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси, ему даже отводилась некая мистическая роль. Йоги пропевают мантры – особое сочетание звуков для улучшения здоровья.



"Кто много поет, того хворь не берет!"

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;
- **АЙ, ПА** – снижают боли в сердце;
- **УХ, ОХ, АХ** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.
- Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ** звуков (лучше их пропевать)
- **В, Н, М** – улучшает работу головного мозга;
- **С** – лечит кишечник, сердце, легкие;
- **Ш** – лечит печень;
- **Ч** – улучшает дыхание;
- **К, Щ** – лечат уши;
- **М** – лечит сердечные заболевания.



"Кто много поет, того хворь не берет!"



"Кто много поет, того хворь не берет!"



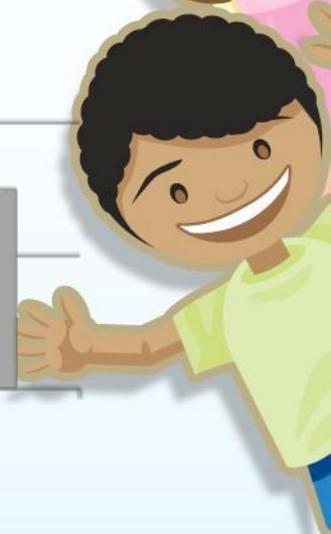
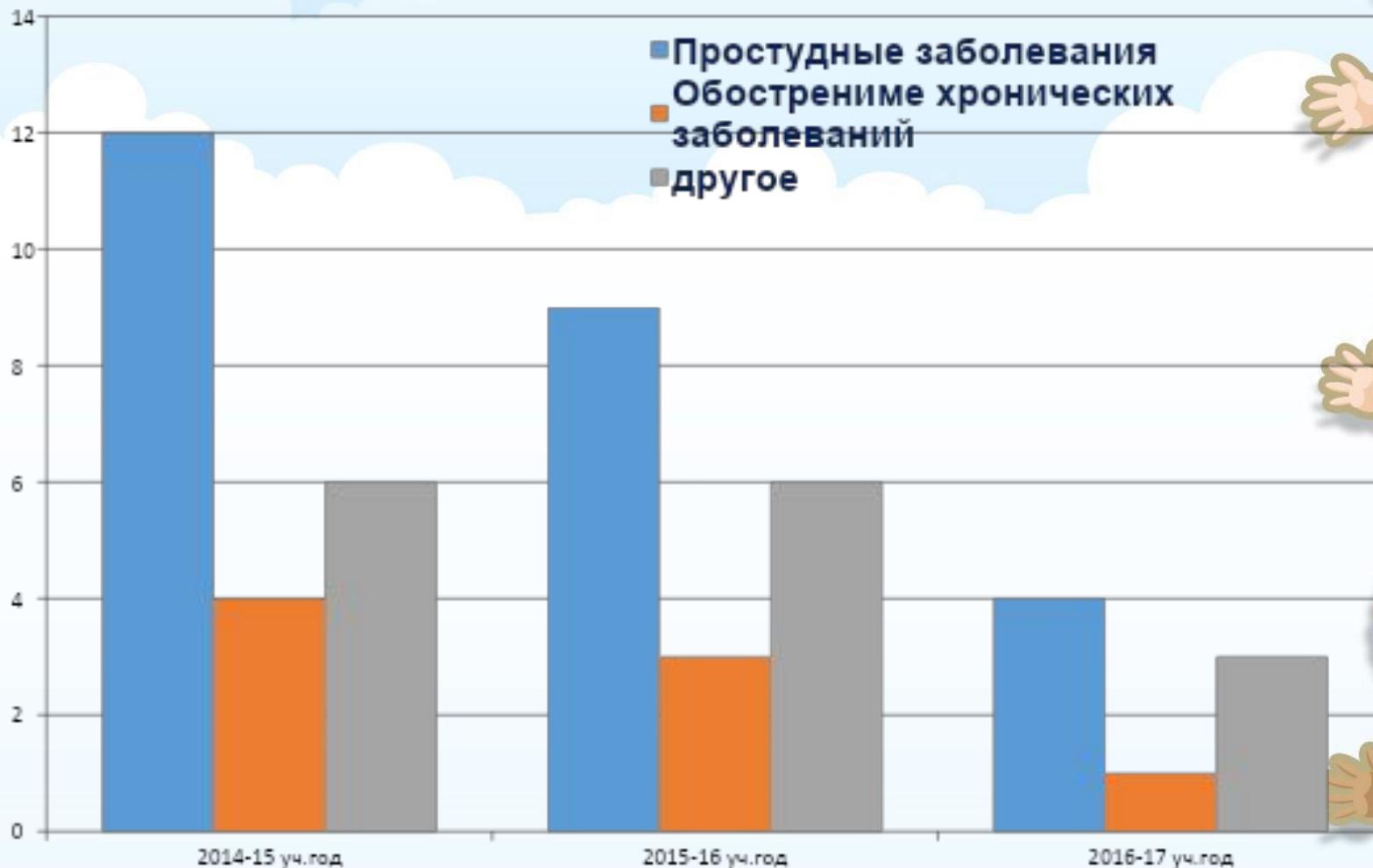
"Кто много поет, того хворь не берет!"



"Кто много поет, того хворь не берет!"



Анализ заболеваемости учащихся 4А класса за три года обучения



РЕЗУЛЬТАТ

Постоянное пропевание звуков и звукосочетаний принесло положительные результаты. При анализе количества и причин пропущенных уроков учениками 4А класса за последние три года замечена положительная динамика. Отмечено снижение количества пропусков уроков по причине болезни. Теперь каждый из нас понимает, что его здоровье в его же руках. Но самое главное для меня - эта дополнительная здоровьесберегающая технология интересна не только мне одной, но и всем ребятам моего класса и даже нашим родителям.



Список использованных ресурсов

- Девятова Т.Н. «Домики для звуков» // Обруч. – 2003 - №1.
- Беляев С.Е. Беляева Т.А. «Музыкальная тропинка: игры и песни для начинающих музыкантов» (Методическое пособие). – Екатеринбург. 1999.
- Брыкина Е.К. «Творчество детей в работе с различными материалами» - Москва. 1998.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

