



# *Лечебные эффекты пения*

© Савельева Т.Г.  
© ДШИ  
им. А.К. Лядова  
Сахалинской области.



***ГОЛОС – это уникальный  
музыкальный «инструмент»,  
данный человеку самой  
Природой.***

***И более совершенного  
музыкального инструмента  
просто не существует.***



*Испанский писатель и  
ученый-фольклорист  
Федерико Гарсиа Лорка  
первым в мире сделал  
вывод о том, что песня  
предшествовала языку.*



*Петь в любом случае  
полезно, даже если  
нет ни музыкального  
слуха, ни голоса.*



*Искусство пения – это прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни.*

*Из всех средств музыкотерапии самое сильное воздействие на организм оказывает именно ПЕНИЕ.*



***Методы  
ВОКАЛОТЕРАПИИ  
активно используются  
во всем мире для лечения  
и профилактики неврозов,  
болезненных страхов,  
депрессии, бронхиальной  
астмы, головных болей...***

*Оперные певцы чаще всего  
люди физически здоровые и,  
как правило, долгожители.*



*Народная артистка СССР  
Ирина Архипова*



*Испанский оперный певец  
Пласидо Доминго*



*Пение очень полезно для будущих мам. Органы слуха малыша получают необходимую им тренировку и стимулируют головной мозг. В результате на свет появляются более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши.*



*На Руси славяне считали,  
что поет в человеке сама  
ДУША и пение – это  
ее естественное состояние.  
Поэтому работа со звуком,  
ритмом, дыханием,  
обеспечивает успех  
в кропотливой работе  
над формированием личности  
человека.*

*Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом.*

*ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (кроме звуков <Е> и <Ё>):*

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

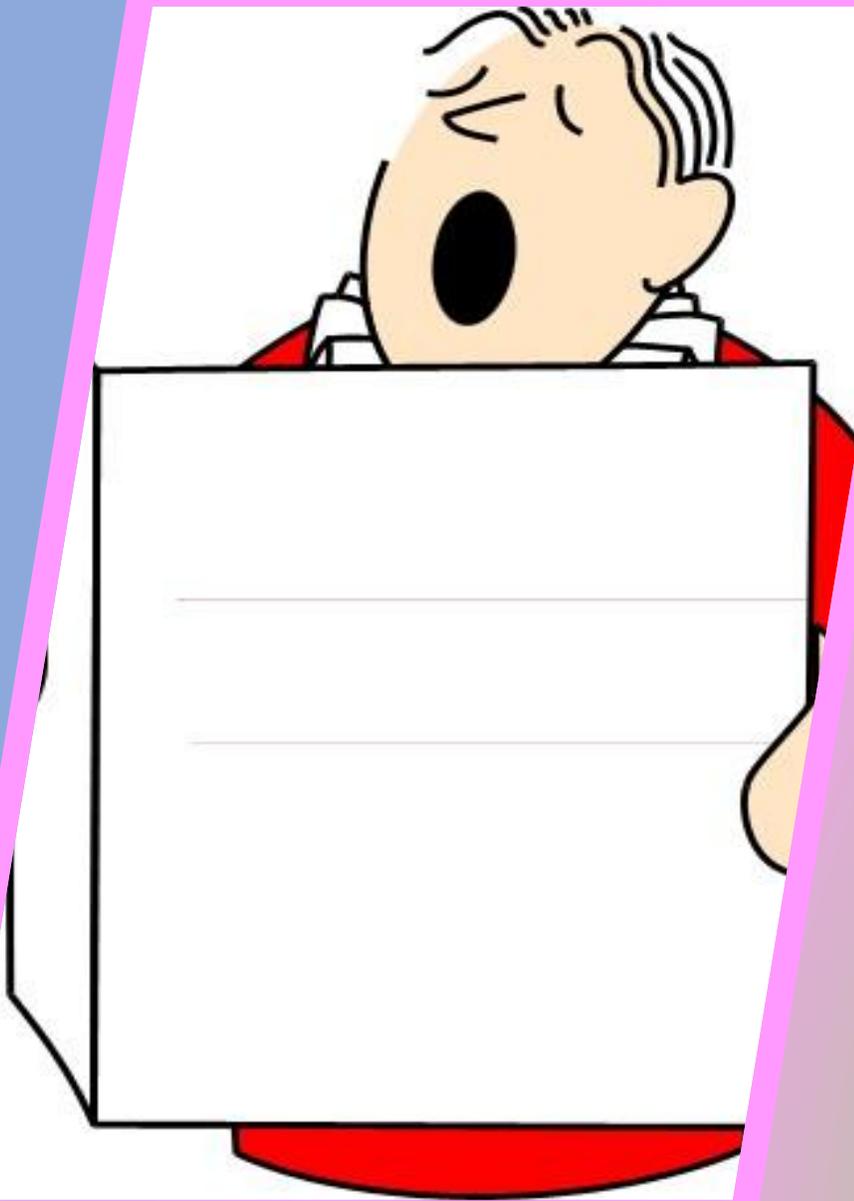
*<И> – лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, “протищает” нос;*

*<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;*

*<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек;*

*<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;*

*<Э> – улучшает работу головного мозга.*



## ***ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:***

***<ОМ> – снижает кровяное давление;***

***<АЙ>, <ПА> – снижают боли в сердце;***

***<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> – исправляют дефекты речи;***

***<УХ>, <ОХ>, <АХ> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.***



*Ребенок пользуется голосом не задумываясь – кричит и говорит, как дышит, в отличие от многих взрослых, с годами утрачивающих природную способность выражать себя в звуках и словах.*



*Во всем мире с помощью хорового пения успешно лечат детей от заикания. Ребенок слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом постепенно избавляется от своего недуга.*



*Поющие, танцующие и  
рисующие дети получают  
больше пятерок по всем учебным  
предметам.*

*Музыкальный слух (как и голос) можно развивать, тренировать, совершенствовать. И чем раньше начать музыкальные занятия, тем лучше.*





***ПОЙТЕ ВМЕСТЕ С  
ДЕТЬМИ И БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!***