**Что лечит пение?**

С древних времен лекарям известна уникальная сила звуков, которые человек произносит своим голосом. Современные медики пришли к выводу, что занятия вокалом позитивно влияют на здоровье и общее состояние. Петь – не только приятно, но и полезно!

Многие не раз писали о целебном влиянии музыки, изучали так называемый эффект Моцарта. А сейчас поговорим о полезном влиянии  пения. "Его уникальность еще в том, что музыкальный инструмент - голосовые связки - всегда с нами".

**Пение действительно полезно всем? Почему?**

**В ТИБЕТЕ МОНАХИ  ДО СИХ ПОР ПРИ ЛЕЧЕНИИ НЕРВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ  ИСПОЛЬЗУЮТ ВОКАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Начнем с того, что  пение плодотворно влияет на эмоциональное состояние человека, при пении мозг осуществляет выработку  эндорфина -  так называемого «гормона  радости».

Известно давно, что пение - как сольное, так и хоровое использовалось для лечения душевных недугов.  В Древней Греции с помощью хорового пения лечили от бессонницы.  С помощью пения сейчас лечат такой дефект, как заикание.

Доказано, что звукосочетание  «ОМ»  снижает давление, приводит в баланс тело, ум и сердце. «УХ», «АХ», «ОХ» -  освобождает нас от негативной энергии.

Важно! Эти звуки  пропевать либо на одном звуке, либо используя  попевки.

Мы знаем, что пение – это во многом искусство правильного дыхания.  Дыхание - основа жизни и функционирования нашего организма. Существуют особые методы лечения астмы с помощью обучения пению, и когда врачи выписывают направление на пение в хоре  при диагнозе «бронхиальная астма»,  это уже не вызывает удивление.

**ПЕНИЕ СЕРЬЕЗНО ПОМОГАЕТ УЛУЧШАТЬ  ДИКЦИЮ И УСТРАНЯТЬ РЕЧЕВЫЕ  НЕДОСТАТКИ. ЧЕМ РАНЬШЕ, К ПРИМЕРУ,  ЗАИКАЮЩИЙСЯ РЕБЕНОК НАЧНЕТ  ЗАНИМАТЬСЯ ПЕНИЕМ, ТЕМ БОЛЬШЕ У НЕГО ШАНСОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО НЕДОСТАТКА.**

Если опять вернуться к проблемам, имеющим и физические, и психологические проблемы, то нужно сказать еще о таком важном эффекте пения, как логопедический.

Мало того, многие заикающиеся люди, великолепно поют, хотя в быту продолжают заикаться, хоть и в меньшей мере.

**Почему так происходит? Каков механизм влияния пения в этом случае?**

Дело в том, что в процессе исполнения песни одно слово перетекает в другое и как бы льется вместе с музыкой, таким образом, главное препятствие – произношение первого звука в слове для заикающегося сглаживается.  Ребенок, слушая, как поют другие (учитель, хор, ансамбль), попадает в такт, что тоже позволяет сгладить акцент. Установлено, что легкая форма заикания может исчезнуть полностью. Средняя и сложная  формы заикания  коррекции с помощью одного лишь пения не поддаются, но оно может стать частью терапии.

**А есть примеры излечения?**

В одном из интервью известный актер Василий  Лановой  рассказал, что в детстве он заикался. В  качестве лекарственного средства от заикания  его учитель выбрала украинские песни.  Почему?  В  большинстве  народных, особенно, украинских песен между словами почти нет пауз. А, как известно, одно из препятствий, которое стоит перед заикающимся, - это произношение первого звука в  слове.  В песне все звуки поются связанно и льются вместе с музыкой. Слова песни известны, заучены и  переходы от одного слова к другому как бы отрепетированы. К тому же, есть еще одна составляющая песни - ритм. А ритмическая речь является одним из важнейших способов коррекции заикания.

Если ребенок получает комплексное музыкальное обучение (посещает уроки в музыкальной школе), со временем он сможет себе аккомпанировать на гитаре, фортепиано, бандуре, что способствует устранению спазматических задержек. Речь запускается как бы рукой, определяет  темп,  ритм речи, а значит, опять же, снимается барьер, который мешает заикающемуся человечку говорить легко и просто.

**Так петь могут все люди?**

**Ф**изиологически  человек с рождения  приспособлен  к пению. Он  имеет « музыкальные поля» - 47-е поле лобных и 38-е  поле задних долей головного мозга, а также «способность быть способным».

Но у большинства людей  голос мало отличимый от разговорного. Такой невыразительный голос можно назвать «непевческим»  или  « бытовым». Но его можно развивать. В основе этого - постановка голоса в технике резонансного пения. Она позволяет из «непевческого» голоса создать голос «певческий»: диапазон, сила, тембр, вибрато. В детском возрасте это сделать проще всего. В эволюции «голосок-голос-голосище» ребенок берет непосредственное участие и это очень мотивирует, повышает самооценку и позволяет расти во всех смыслах. Начинать нужно из коллективных занятий.

**ЛУЧШЕ ВСЕГО НЕПЕВЧЕСКИЙ ГОЛОС МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ В ХОРЕ ИЛИ АНСАМБЛЕ.**

И если родители хотят, чтобы дети пели, не следует сразу стремиться к сольному пению (хотя есть очень одаренные дети - самородки - которые могут начать и с этого), позвольте малышу развиваться в коллективе. А дальше возможны самые разные пути развития, вплоть до профессиональной сольной деятельности.

И еще: петь можно и нужно всем. Конечно, для того, чтобы выйти на сцену, нужно учиться, но ведь петь можно и в душе, и в душевной компании, и просто подпевая любимому певцу. Ведь это, прежде  всего, удовольствие. Да и учиться никогда не поздно!