

Муниципальное бюджетное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Красномайская СОШ имени С.Ф. Ушакова»

ПРОЕКТ

«Пение- это путь к здоровью!»



Авторы проекта:

Ворон К., Крылова Б., Кувинова В., Знова Е.

учащиеся 5 «в» класса

Руководитель проекта : Кудряшова С.А.

2025

Оглавление

Введение.....

Основная часть теоритическая

1. Понятие теоретических вопросов, касающихся темы «Пение и здоровье
2. Особенности воздействия пения на организм человека.
3. Особая роль гласных звуков и некоторых звуко сочетаний

Практическая часть

1. Результаты опроса на тему: «Любишь ли петь?

Как ты думаешь влияет пение на здоровье?

Заключение.....

Список литературы.....

Тип проекта: социальный, информационный

Введение

Обоснование выбора темы

Сохранение здоровья - это важный фактор в наше время для любого человека, а лечение пением – это не трудно и не затратно.. Оказывается, совсем необязательно быть профессиональным певцом, чтобы получать пользу от пения. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия

Гипотеза:

Предполагается, что систематические и целенаправленные занятия певческим искусством будут способствовать лечебному воздействию на организм человека

Цель проекта

выявить особенности влияния пения на состояние здоровья человека.

Задачи:

- изучить материал по данной теме;
- провести анкетирование сверстников с целью предпочтений и знают ли они о пользе пения ;
- познакомиться с исследованиями в данной области;
- оформить памятку «Пойте на здоровье»

Актуальность

Привлечь внимание детей к пению . Петь, как дышать! Пение в состоянии радости для многих людей такой же естественный процесс, как и дыхание. Потому что, постигая красоту в музыке, мы учимся ценить её в жизни, в человеческих отношениях.

Объект исследования: *пение.*

Предмет исследования: *особенности воздействия пения на организм человека.*

Проектным продуктом работы является создание реферата «Пение и здоровье».

Оформление памятки. Презентация проекта.

Результаты исследования: Данное исследование имеет практическую значимость.

Данные материалы можно использовать на внеклассных мероприятиях.

Этапы проекта:

1. Подготовительный (составить пробелённые вопросы, целеполагание, планирование , сбор материала)

2. Основной (реализация намеченного плана)

- изучение статей и подборка материала ;
- анализ анкеты , выступление виде сообщения ;
- составление музыкальной подборки композиций , наглядного материала.

3. Заключительный этап

оформление памятки, анализ и выводы

Основная часть

1. ПЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

« Пение есть высшее, совершеннейшее искусство, которое существенно подобно разговору. Пение позволяет не только выразить свои чувства, но и вызвать у других эмоциональный отклик, сочувствие, понимание...»

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

Пение очень хорошо действует на психоэмоциональное состояние человека. Оно помогает расслабиться, справиться со стрессом и нервным напряжением. Песня снижает нервозность, придает бодрость, энергию, возвращает душевные силы. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы пять минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям. Учёные обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым, человек ощущает покой и радость. Ещё в Древнем Китае люди заметили, что когда человек по утрам поёт, его душа распускается как прекрасный цветок, обращая свой лик к солнцу и свету. Пение дарует здоровье и хорошее настроение. Так что пойте как можно чаще! Желаем вам отличного здоровья и уверенности в себе. Есть утверждение о том, что музыка, помимо мощного воздействия на эмоциональную сферу человека, влияет и на развитие его интеллекта. Учёные недавно открыли еще одно свойство: оказывается, поющие, танцующие, играющие дети получают больше "пятерок" и по учебным предметам.

2. Особенности воздействия пения на организм человека.

У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается уровень простудных заболеваний.

Для улучшения общего состояния здоровья

Пойте каждый день по 10 мин ,петь нужно громко

Тем, кто часто болеет ларингитами и бронхитами или страдает астмой

Постарайтесь петь как можно ниже, а когда распоётесь можно переходить на более высокий голос. Людям с такими болезнями надо петь не менее часа в день

Когда на работе приходится много говорить

Петь просто необходимо учителям. Экскурсоводам. Людям, таких профессий должны вечером после работы тихо помычать себе под нос более низким голосом. Мелодии могут быть любые, но важно выдыхать при пении как можно больше воздуха, делая выдох до самого конца.

Чтобы улучшить работу сердечно-сосудистой системы

Хорошее действие оказывает исполнение весёлых песен Они способствуют выравниванию пульса при аритмии

При психологическом напряжении и гипертонии

Хорошо петь грустные песни. Такое пение способствует снижению давления, являются прекрасным средством при гипертонии. Если вы знаете, что приближается атмосферный фронт, который может вызвать у вас поднятия давления, то не ждите приступов, а лучше пойте как можно больше лирических песен.

Укрепление иммунитета

Согласно исследованию ученых Франкфуртского университета, регулярные занятия пением способствуют повышению иммунитета. Были изучены анализы крови членов нескольких профессиональных хоров до и после пения «Реквиема» В.А. Моцарта. В большинстве случаев количество белка иммуноглобулина А в иммунной системе певцов значительно увеличивалось сразу после окончания выступления хора. Когда же участники эксперимента просто слушали музыку без пения, уровень иммуноглобулина оставался в крови на прежнем уровне. Так ученые сделали вывод, что пение способно оказывать положительное влияние на иммунную систему человека.

Здоровый сон

Эксперты утверждают, что регулярные занятия пением хорошо укрепляют горло и мышцы подбородка, из-за чего уменьшается вероятность развития апноэ и храпа во время сна. Еще одна распространенная проблема современных людей — бессонница, причиной которой нередко бывает стресс. Пение поможет его побороть и настроить тело на здоровый [сон](#). Рекомендуется ежедневно хотя бы по 10-15 минут петь любимые мелодии, чтобы крепче спать и просыпаться утром хорошо отдохнувшим.

Активизация мозга и памяти

Еще одно заметное преимущество пения для здоровья — активизация работы мозга. Певческие упражнения будут особенно полезны для тех, борется с болезнью Альцгеймера и деменцией. При пении улучшается кровоток и повышается количество кислорода в крови, что полезно для работы мозга.

Так, у регулярно поющего человека усиливается концентрация внимания, улучшается умственная деятельность и [память](#). В некоторых западных клиниках существует движение

«Поющие для мозга», чтобы помочь пациентам с болезнью Альцгеймера и деменцией контролировать их память.

3. Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков . Чтобы поправить свое здоровье, не надо быть Анной Нетребко или Шаляпиным . Не обязательно даже иметь сильный голос или безупречный слух. Но важно знать, какое воздействие каждый звук имеет на органы и системы, и тогда каждый из нас сможет сам составлять для себя лечебную песенку.

Перед произнесением врачующих звуков надо сесть в удобную позу, руки опустить вдоль туловища, расслабиться и мысленно сосредоточиться на больном органе. Пропевать звуки вполголоса на выдохе, повторяя их по 10–12 раз с интервалом в 2–3 секунды.

Следовательно, не бойтесь импровизировать и получайте удовольствие от несложной работы со своим голосом. Ведь пение - один из самых приятных и безболезненных методов современной медицины.

Для усиления и концентрации лечебного воздействия произносимых или “пропеваемых” звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган (или система), и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Для усиления и концентрации лечебного воздействия произносимых или “пропеваемых” звуков (звукосочетаний) рекомендуется положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган (или система), и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Практическая часть

Среди учащихся 5-х классов провели анкетирование с целью узнать, нравится ли ребятам петь, и знают ли они о пользе пения.

Вот результаты опроса:

Нами были опрошено 34 учащихся. Ответы были разные. Мы их проанализировали, и результаты видны на слайде.

Большинство ребят ответили, что любят петь. Отметили, что с удовольствием поют дома и в школе, на улице, с друзьями и самостоятельно. Но были ребята, которые ответили, что петь не любят или поют редко.

Интересно, что больше всего ребятам нравится петь веселые и современные песни.

Пояснение ответа на последний вопрос анкеты большинство ребят считают, что пение полезно для здоровья, но не знают, какое влияние оно оказывает на организм.

Но есть ребята, которые считают, что пение никак не влияет на здоровье человека.

Анкета

1. Любишь ли ты петь?
2. В какой обстановке (ситуации) тебе нравится петь?
3. Что ты испытываешь (чувствуешь), когда поёшь?
4. Какие по характеру песни тебе нравится петь?
5. Как ты думаешь, влияет ли пение на твоё здоровье? Поясни свой ответ

Заключение

Пение – самое безопасное профилактическое средство, не вызывает никаких побочных явлений и негативных последствий.

Пение показано всем без исключения, и взрослым, и детям.

Пение доступно каждому.

Петь в любом случае полезно для здоровья, даже если нет ни голоса, ни слуха.

Пение помогает снять внутреннее напряжение .

Пение является мощным средством для самовыражения.

Гипотеза, выдвинутая нами, что если систематически и целенаправленно заниматься певческим искусством – это будет способствовать лечебному воздействию на организм человека, повышению его самооценки **оказалась верной**.

Благодаря работе над темой проекта, мы больше узнали о влиянии пения на здоровье , о том, какие правила при пении надо соблюдать.. Пение дарует здоровье и хорошее настроение. Так что пойте как можно чаще! Желаем вам отличного здоровья .

Список информационных источников:

Интернет – ресурсы:

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-25564/Shkolazhizni.ru>
<http://zdd.1september.ru/2006/07/9.htm><https://muz6sar.schoolrm.ru/life/news/19983/640191/>
<https://infourok.ru/pamyatka-cto-neobhodimo-nachinayuschemu-vokalistu-2924873.html>