

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»



Консультация для родителей

«Волшебные звуки»



Подготовила:
Фахраддинова Резеда Ильдаровна
педагог дополнительного образования

г. Сургут

То, что существует связь между голосом, любым звуком и здоровьем человека, было установлено еще в древности. Дело в том, что разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, по-разному влияют на наше самочувствие. Поэтому при том или ином недомогании можно использовать звукотерапию. Для этого нужно всего лишь произнести определенный звук.

Состояние гортани отражает состояние всего организма. Когда голосовые связки издают звуки, внутренние органы, полости черепа и носоглотки, грудная клетка и диафрагма синхронно резонируют, причем каждая — по-своему. Больные органы ведут себя не так, как здоровые. Но не только качество голоса зависит от нашего здоровья — и здоровье зависит от всего, что называется звукообразующим комплексом.

Заболевания и невнимание к правильной работе голосового аппарата приводят к нарушению циркуляции крови и лимфы, в результате чего нарушается отток крови, что негативно влияет на работу головного мозга: наступают головные боли; уменьшается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, передающимся воздушно-капельным путем (грипп, ОРЗ). Выправлять и восстанавливать физиологические процессы, благоприятно влиять на организм способно пение. Еще в древности было замечено: кто поет, тот омолаживается, кто не поет — стареет. Музыкальные тоны связаны с человеческим организмом. Мозг, как и все органы, имеет свой определенный тон и вибрации. Как известно, музыка состоит из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье и душевное состояние. Считается, что сердцу соответствует «до», дыхательной системе — «ре», печени — «ми», почкам — «фа», селезенке — «соль», желчному пузырю — «ля», пищеварительной системе — «си».

Нота ДО повышает лидерские качества, избавляет от меланхолии и страхов. Она дарит силы, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение.

Нота РЕ очищает организм, помогает при астме и бронхите.

Ноту МИ рекомендуется петь и слушать детям, склонным к беспорядку. Она стимулирует работу головного мозга, снимает головные боли, улучшает зрение и состояние кожи. **МИ** активизирует протекание энергии по мышцам, нормализует работу нервных клеток, лечит печень.

Вибрации ноты **ФА** нормализует давление, функционирование гормональных желез и иммунной системы. **ФА** уменьшает бессонницу, раздражительность, снимает простудные и аллергические проявления, в том числе температуру.

СОЛЬ улучшает работу спинного мозга и иммунной системы, успокаивает и повышает внимательность.

Прослушивая ноту **ЛЯ**, можно усилить интуицию, улучшить работу всех органов чувств и координацию движений. Это нота успокаивает, лечит нервные болезни.

Нота **СИ** положительно влияет на весь организм, поддерживая баланс минеральных веществ и обменных процессов.

Хорошо известно, что каждый орган и система функционируют в норме в определенном диапазоне частот. При заболевании характеристики меняются. На этих принципах основана электропунктурная терапия определенными частотами. Но можно лечиться звуками и словами.

Используя голос своего тела, можно избавиться от напряжения, боли, улучшить умственные процессы, усилить собственную энергию, поднять уровень сознания на новую высоту. Для достижения успеха требуется потратить лишь 15 минут в день.

Тысячи лет назад были открыты идеальные вибрационные характеристики мантры «**ОМ**». Звук освобождает энергию, заключенную в теле, активизирует эпифиз, эффективен при опухолях мозга и при повышенном внутричерепном давлении. Все мантры, начинающиеся со слога «**ОМ**», считаются более мощными по своему воздействию, чем остальные. Фактически «**ОМ**» — это божественная искра, влияющая на вибрации человека. Очень важна интонация, с которой произносится эта мантра. При акценте на «**О**» и его протяжном произнесении воздействие происходит на собственное энергетическое поле и на внешнее окружение. Протяжное и гудящее «**ММММ**» производит более выраженный эффект на внутренние органы.

Мантра «**ИМ**» оказывает защитный, очищающий и гармонизирующий эффекты.

При звуке «**И**» вибрирует глотка, гортань, уши, глаза и мозг. В горле сконцентрирована энергия, необходимая для перемен и улучшения слуха.

«**А**» воздействует на грудь и дает команду клеткам настроиться на работу. Происходит углубление дыхания и увеличение потребности в кислороде.

«**Н**» лечит болезни головного мозга, активизирует интуитивные процессы и творческие способности.

«**В**» исправляет неполадки в нервной системе.

«**Е**» действует на горло. Этот звук используется практически во всех сочетаниях. Он — чистильщик нашего организма. Он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.

«**У**» вызывает колебания в глотке и гортани, укрепляет уверенность в своих силах.

«**Э**» используется в народе для снятия сглаза и испуга, а также дает нам красоту.

Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания.

Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Звук «ЮЯ» наполняет нас энергией.

Звук «НГОНГ» лечит гайморит, печень и желудок.

Если вы хотите, чтобы вы и ваши деточки были здоровы, несколько раз в день делайте такое упражнение. Глубоко вдохните, а затем тяните как можно дольше, пока хватит воздуха, тот звук, который вам наиболее подходит для лечения:

- «И» — прочищает нос, лечит глаза;
- «У» — укрепляет горло и голосовые связки;
- «В», «Н», «М», «Э» — улучшают работу головного мозга;
- «Ц», «К», «Щ», «И» — лечат уши;
- «У», «Ы», «Х», «Ч» — нормализуют дыхание;
- «О», «А», «С», «М», «И» — помогают при заболеваниях сердца;
- «А», «О», «У», «Ю», «И», «Е», «Э», «Я», «М», «Н», «З», «С», «В», «Х», «Ч» — весь ряд целительных звуков, которые полезно пропеть 5 раз подряд в течение дня при любых заболеваниях, а также для профилактики.

Не менее целебными свойствами обладают различные звуко сочетания, так называемые «мантры». Они основаны не на смысловом значении, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при их произнесении:

- «ОМ» — снижает кровяное давление;
- «АИ», «ПА» — очищают сердце;
- «АП», «АМ», «АТ», «ИТ», «УТ» — исправляют речь.

Как можно чаще пойте со своими детьми вслух и особенно полезно это делать одновременно с танцем. Давайте выйти наружу всем переполняющим вас звукам и движениям, расслабляйтесь и раскачивайтесь в танце или чередуйте напряжение и расслабление. Полезно для голоса и громко вскрикивать, одновременно раскрываясь всем телом, например, раскидывая руки и задирая голову, — это поможет вам и вашим детям чувствовать себя свободным человеком и сделает уверенным ваш голос.

Список литературы:

1. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии. - М.: Издательство Института Психотерапии, 2004.
2. Георгиев Ю. Музыка здоровья: [Доктор мед. наук С. Шушарджан о музыкальной терапии]// Клуб. – 2001. - №6. – с.39.