***«Значимость вокала в психофизическом здоровье личности.»*

Как принято считать музыка творит чудеса, песни воодушевляют и лечат.**

Все мы, наверное, много слышали о том, какие чудеса могут творить музыка и песни, то есть слово в сочетании с музыкой. Они способны приводить в восторг и создавать замечательное настроение, помогать нам в трудные минуты и просто доставлять радость.

Пение способно оказывать влияние на здоровье человека, дело в том что когда человек поет в первую очередь задействуется мозг. Во время пения происходит очаговая смена торможения и возбуждения.

Еще Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных расстройств. На Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни пением. А в Древней Греции с помощью хорового пения лечили от бессонницы.

Еще вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Во время пения активно работает диафрагма, тем самым массируется печень и, предотвращая застой желчи, улучшается работа органов брюшной полости и кишечника. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления.

При помощи пения можно улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание. Так же беременным женщинам советуют слушать классическую музыку, так же советуют петь будущим мамам.

Пение – отличный способ снятия стрессов, достижения эмоциональной стабильности. Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него даже произошло горе, то во время пения он испытывает значительное облегчение.
Так же пение способствует выработке вещества, которое улучшает настроение, к примеру окситоцина , который снижает уровень стресса и артериального давления напряжения и тревожности человека; стимулирует выработку эндорфинов, которые обладают сильнейшим обезболивающим, антистрессовым, противошоковым действием и нормализуют частоту дыхания, ускоряют заживление повреждённых тканей, повышают уровень самооценки.
Дети, которые занимаются пением очень отличаются в положительном эмоциональном состоянии. Пение увлекает, как я уже говорила, создает хорошее настроение, а значит с другими делами дети справляются лучше, отвлекаясь от различных негативных поступков (наркотив и др.)

Так же хочется отметить, что музыка бывает разная. Она не только способна влиять на положительное состояние человека, но и может разрушить психическое состояние, поэтому очень важно прививать правильный вкус учащимся. Ярким примером такой музыки является тяжелый рок. Музыка очень агрессивная и способна на самые низменные поступки. Такая музыка способна разрушить психику, особенно детскую, т.к. детская психика еще не устойчива. Ребенок не в состоянии отделить еще плохую музыку от хорошей. Поэтому к выбору репертуара нужно подходить очень осторожно, помня каким важным может быть их влияние на ребенка.

Песни с душевными мелодиями, в текстах которых заложен глубокий смысл, помогут вам (детям) быстрее настроиться на состояния доброты, любви, гармонии, вдохновения.
 Не только музыка, но и тексты имеют важное значение в воспитании детей. Чтобы развить вкус у ребенка к хорошей музыке нужно идти через индивидуальные занятия, именно такие занятии помогают преподавателю сформировать тонкое понимание музыки у ребенка.

На Руси люди считали, что поет в человеке сама душа, и пение – это ее естественное состояние. Поэтому в Заключении своего выступления хочется пожелать Всем: Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте! Пойте все, что вы можете и помните, даже если никогда этому не учились. Занятия пением способствуют психическому развитию и укреплению нервной системы. Будьте здоровы!