

Пение и здоровый образ жизни.



Объект исследования – организм человека.

Предмет исследования –
пение как часть здорового образа жизни
человека.

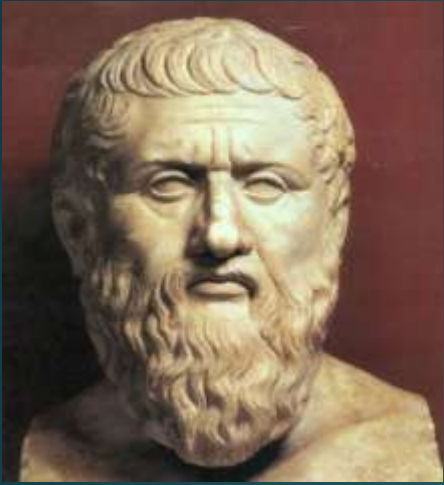
Цель работы - исследовать влияние
вокальных занятий на организм человека.

Задачи:

- исследовать философско-эстетические, психолого-педагогические основы вокального искусства,
- биохимические процессы, протекающие в организме человека при пении,
- психофизиологическое воздействие пения на организм человека
- практически выявить влияние пения на организм человека, на продолжительность его жизни



Философско-эстетические, психолого-педагогические основы вокального искусства.



Биохимические процессы, протекающие в организме человека при пении.

Выработка

«Гормонов радости»:

1. Серотонин.
2. Эндорфин
3. Допамин



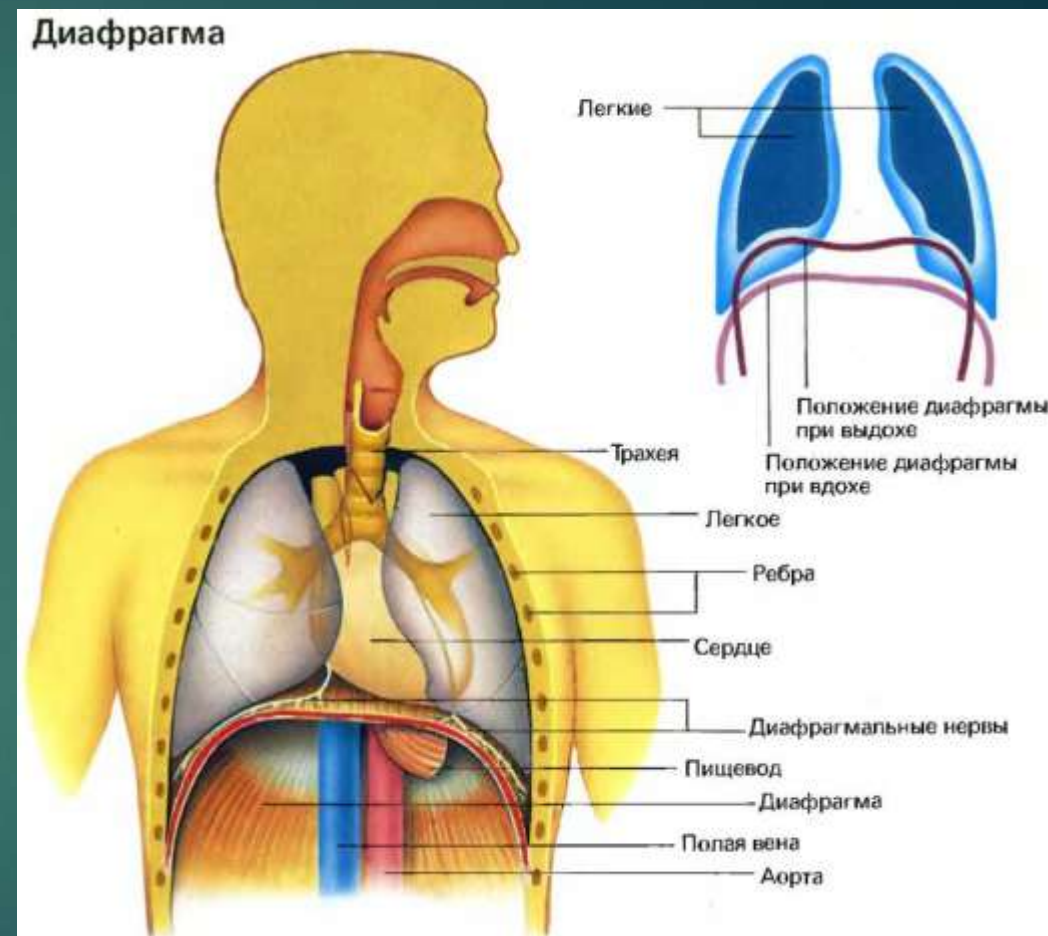
Снижение уровня кортизола.

Выработка иммуноглобулина А



Психофизиологическое воздействие пения на организм человека.

Пение и здоровье органов дыхания
Звуковая терапия внутренних органов –
«звуковой массаж».
Занятия вокалом и заикание.
«Ударим» песней по депрессии



Практическая часть.

Хор Русской песни
Художественный руководитель –
Леоненкова Ольга Николаевна

Что вас побудило стать
участником хорового коллектива?

1. Любовь к музыке.
2. Стремление к общению.
3. Избавление от одиночества.



Пойте и будьте здоровы!

№	ФИО	Год рождения	Год вступления в хоровой коллектив
1	Акчурина София Хакимовна	1935г.	1996г.
2	Балакшнева Зинаида Михайловна	1950г.	2015г.
3	Бороздина Эмилия Зосимовна	1939г.	1993г.
4	Гордеева Лилия Михайловна	1932г.	1993г.
5	Данеер Евгения Федоровна	1946г.	2016г.
6	Дзяйко Галина Васильевна	1965г.	2015г.
7	Другова Елена Леонидовна	1952г.	2015г.
8	Дубровина Зоя Семеновна	1938г.	2000г.
9	Иванова Надежда Николаевна	1950г.	1996г.
10	Константинова Татьяна Юрьевна	1961г.	2015г.
11	Коренева Тамара Владимировна	1940г.	1987г.
12	Кошкина Александра Константиновна	1932г.	2005г.
13	Кригина Майя Николаевна	1933г.	2000г.
14	Кушнарера Алла Ивановна	1930г.	1987г.
15	Овчаренко Нина Егоровна	1945г.	2009г.
16	Омельченко Алла Анатольевна	1943г.	2010г.
17	Орлова Вера Николаевна	1962г.	2011г.
18	Пужикина Надежда Николаевна	1956г.	2014г.
19	Савина Тамара Филипповна	1938г.	2007г.
20	Сапич Ирина Николаевна	1957г.	2013г.
21	Тимофеева Светлана Витальевна	1967г.	2014г.
22	Феофанова Любовь Ивановна	1944г.	1987г.
23	Чуянова Нина Николаевна	1944г.	2011г.
24	Югова Людмила Филипповна	1948г.	2014г.



Как изменяется ваше самочувствие после музыкальных занятий.

1. Нормализуется кровяное давление.
2. Нормализуется речевая функция (после инсульта).
3. Уменьшается частота и тяжесть приступов бронхиальной астмы.
4. Улучшается память.
5. Поддерживается хорошая физическая форма—правильная осанка.
6. Улучшается настроение.



Пойте на здоровье!

