

«Радость хорового пения»

Никольская Вера Анатольевна

педагог дополнительного образования

ГБУ ДО ДДЮ Приморского района Санкт-Петербурга

Сталкивались ли вы когда-нибудь с такой проблемой, что вашему ребенку не хватает радости внутри самого себя или, может, уверенности в себе? Я говорю не о той временной радости, которую можно получить от просмотра мультфильма или участия в захватывающем аттракционе. Я о той радости «длительного действия», которая наполняет человека внутренним сиянием, от которой ребенок расцветает, получает уверенность в собственных силах и внутреннее спокойствие.

Если вашего ребенка постигла такая проблема, то прописываю незамедлительно два раза в неделю, а можно три, занятия в хоре! Хор может быть любой: самодеятельный, профессиональный, народный, академический, маленький или огромный - любой, главное, чтоб ребенку понравилось. И если ему там комфортно, то выздоровление не заставит себя долго ждать!

Пение само по себе очень целительно: во время пения хорошей музыки, любимых песен и в приятной обстановке происходит выработка эндорфина - официального «гормона радости». Второй гормон, производимый в организме человека во время исполнения любимых песен - это окситоцин. Он отвечает за подавление стресса. Окситоцин снижает чувство беспокойства, помогает выходить из депрессии и даже борется с ощущением одиночества.

Пение - ежедневная тренировка для лёгких. Человек начинает дышать правильно, глубоко и ровно. Как следствие правильного дыхания, идет насыщение мозга кислородом, и мозг начинает лучше работать! Развивается память и способность к концентрации внимания!

Участие в творческом процессе способствует развитию правого полушария мозга. Эта часть мозга отвечает за абстрактное мышление, фантазию, развитие интуиции. Но при решении задач и других мыслительных процессах и правое, и левое полушария работают сообща.

Пение укрепляет иммунитет. Концентрация иммуноглобулина-А (главный по иммунитету) при пении повышается.

Но чем же так целительно именно хоровое пение?

Хоровое пение, как вы правильно понимаете, - это коллективное творчество. В хоре человеку проще выполнить поставленную задачу, он не зажимается и не чувствует тяжести ответственности такой, какую бы испытывал, выступая в одиночку. Все люди разные, не каждому под силу такая задача, как сольное выступление. Если хор достигает успехов, то хвалят и награждают весь коллектив, и каждый чувствует свою причастность к этому радостному событию. Но бывает и так, что дирижёр недоволен пением хора или отдельной партии. И тут гораздо комфортнее от того, что ты в хоре, потому что лично тебя не ругают. Многие дети, когда их ругают за какие-то проступки, непонимание предмета, невнимательность, внутри себя говорят «Значит, я плохой». Но в хоре этого негативного саморазрушающего элемента не происходит! Потому как тут коллективная ответственность, благодаря чему самооценка ребенка не страдает.

Кроме того, развивается чувство «локтя», товарищество.

Третий плюс пения в хоре — это развитие самоуважения в результате достижения поставленных целей. А цели часто долгосрочные. Творческий процесс — труд довольно кропотливый и длительный. И когда всё выполнил и исполнил, конечно, есть чем гордиться.

Есть ещё один интересный момент: наши предки пели очень много. Народных песен невероятное множество на совершенно разные темы: люди пели трудовые песни, лирические, обрядовые, хороводные. Зачем они это делали? Душа требовала! Сердце хотело петь! С песней всё легче перенести: и трудную работу, и печаль, и радостью поделиться можно. Песня объединяет. Когда поешь вместе с другими людьми, то чувствуешь единение в мыслях и чувствах, и всё прекрасное, о чём написана музыка, усиливается во столько раз, сколько певцов в хоре.

После всего сказанного хочу добавить, что наши дети распускаются прекрасными цветами в том случае, когда в их головушки вкладываются высокие мысли о любви к Родине, семье, о дружбе, верности, о своей вере, о чести и честности. Песня - самый ненавязчивый и простой способ для того, чтоб донести эти идеалы до сердца детей. Пение в хоре - процесс длительный, и все эти прекрасные мысли будут золотыми буквами выгравированы в сердце вашего ребенка.

Итак, всеми врачами, музыкантами и педагогами рекомендовано как путь к неисчерпаемому источнику радости — хоровое пение!

Список используемых источников

URL: <https://www.bbc.com/russian/vert-fut-52772273>