

Ожидаемые результаты реализации проекта

«Пение-путь к долголетию»:

Занятия пением индивидуальные и групповые будут способствовать:

- поддержанию интереса к жизни,
- укреплению социальных связей,
- реализации интеллектуальных и культурных потребностей граждан старшего поколения.

Интересные факты про пение

Существует мнение, что наши предки раньше научились петь, чем говорить.

Из всех средств музыкотерапии, пение оказывает самое сильное влияние на здоровье человека.

Распевать и напевать в любом случае полезно, даже если у вас нет ни голоса, ни слуха.

Петь, как дышать! Пение в состоянии радости для многих людей такой же естественный процесс, как и дыхание!

Немецкие ученые в ходе экспериментов выяснили: вокал не только активизирует в организме мощнейшие оздоровительные процессы, но и способствует психологической разрядке, снимает стресс.

Поете ли вы в ванной или в караоке, есть ли у вас музыкальный слух или нет, в любом случае ваше пение укрепляет связь между мозгом и сердцем, что является основой здоровья.

Психологи утверждают, что лучший способ повысить качество своей жизни – просто начать ей радоваться!

***Пойте - с удовольствием!
Пойте - и укрепляйте здоровье!***

**Наш адрес:
Вологодская область
Никольский район
пос. Подосиновец, дом 4
Телефон 8(81754) 4-51-21
э/адрес: recove14@yandex.ru
<https://vk.com/public158178106>**

Тираж 100 экземпляров



**БУ СО ВО «КЦСОН Никольского района»
Социально-реабилитационное отделение
дневного пребывания для граждан
пожилого возраста, инвалидов, детей-
инвалидов.**

ПРОЕКТ «ПЕНИЕ- ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ»



*Реализуется при финансовой
поддержке Благотворительного
фонда Елены и Геннадия Тимченко*

2020-2021 год

Проект **«Пение-путь к долголетию»** реализуется с декабря 2020 года на базе социально-реабилитационного отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста, инвалидов, детей-инвалидов БУ СО ВО «Комплексный центр социального обслуживания населения Никольского района» и создает возможность применения метода *пение - терапии* в реабилитации граждан пожилого возраста, как внедрение нового направления в ходе оказания социальных услуг, позволяющего поддерживать как психологическое, так и физическое здоровье людей пожилого возраста.

Цель проекта: способствовать формированию позитивного отношения к жизни и улучшению эмоционального фона у граждан пожилого возраста путем применения метода пение-терапии.

Задачи проекта:

- ✚ Оказание психологической поддержки гражданам пожилого возраста посредством привлечения к сольному и групповому пению;
- ✚ Овладение навыками слушания песен и элементами концентрации внимания, сосредоточенности;
- ✚ Раскрытие творческого потенциала;
- ✚ Повышение социальной активности;
- ✚ Профилактика эмоционально-стрессовых состояний;
- ✚ Формирование и развитие мотивации на сохранение здоровья и продление активного образа жизни.

ПЕНИЕ - терапия - это терапевтическая методика, основанная на пение и определенной системе упражнений, которая позволяет стимулировать внутренние органы, нормализовать функциональность нервной системы и повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним факторам.

Внутренний мир человека сравним с гаммой определенных смыслов, понятий, мотивов.



Пение, как и разговорная речь, возникает благодаря двигательной функции дыхания, фонации (звучания) и артикуляции (формирования звуков).

Вибрация живым звуком во время пения представляет собой колебательные движения звуковой волны голосовых связок, которая резонирует в области груди, живота, гортани, черепа.

Получается своеобразный массаж внутренних органов, улучшающий кровообращение и оказывающий благотворное влияние на организм человека.