

Консультирует музыкальный руководитель

О пользе пения в детском возрасте



Пение – это древнейшее искусство, оно доставляет удовольствие, улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь.

Многие родители не поют сами и не учат петь своих детей, а зря. Проведено большое количество исследований, которые доказали, что пение очень полезно для организма.

1. Когда мы поем, мы заставляем многие органы и ткани нашего организма мелко вибрировать (гланды, железы), что для них очень полезно. Кроме этого, пение заставляет организм активно насыщаться кислородом. Пение – это также активная гимнастика для легких, ее приравнивают к техникам дыхания при занятиях йогой. Но если последним нужно специально учиться, то при пении мы делаем это неосознанно, а польза одинаковая.

2. Пение улучшает настроение. Мы никогда не будем петь или мурлыкать себе под нос, если чем-то расстроены. Как правило, когда мы напеваем, то и настроение у нас прекрасное, и жизнью мы довольны.



3. Те люди, которые постоянно поют, выглядят моложе своих лет, у них красивый тембр голоса, они реже болеют заболеваниями горла и дыхательной системы, имеют хорошую память, мало подвержены депрессии, тревожности и различным стрессам. Очевидно, что польза от пения огромна.

Какое воздействие пение оказывает на детей? Безусловно, только положительное.



У ребенка активно идут процессы формирования организма.

Пение помогает детям развиваться правильно во многих аспектах.

В процессе вокальных занятий развивается голосовой аппарат и укрепляются легкие, организм обогащается кислородом.

В связи с произвольной дыхательной гимнастикой вырабатывается правильная осанка, укрепляется иммунитет.

У ребенка развивается музыкальное восприятие и музыкальный слух, а также хорошая память.

Пение не только развивает, но и лечит. На сегодняшний день существуют специальные методики, которые помогают детям избавиться от заикания и стресса при помощи вокальных занятий.

Хорошо и полезно, если ваши дети любят петь.

Пение полезно для здоровья!

Регулярные занятия пением защищают верхние дыхательные пути от инфекций и стимулируют выработку антител иммунной системой (при пении в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола).



Пение - это дыхание в биологически полезном ритме, благотворно сказывающемся на работе сердечной мышцы.

Пение помогает в лечении многих хронических заболеваний и депрессий.

Пение практикуется как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов.

С помощью пения можно улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, урегулировать свой вес.