

Р. П. Дмитриевка, Тамбовская область

Консультация для родителей.

«Пение для здоровья – сегодня и всегда».

МБДОУ детский сад «Березка»

Музыкальный руководитель Ленкова Е. О.

Пускай, нет голоса или слуха, или даже ни того, ни другого, пускай на память приходят всего несколько песен, в которых нередко путаются строчки, но все же петь человека тянет и в радости, и в горе, и в безмятежном настроении, и в состоянии стресса. Так было испокон веков, и так осталось сегодня, во времена высоких технологий. И неудивительно, ведь песни сегодня, как и всегда, очень полезны для здоровья.

Когда человек поет, в его организм поступает значительно больше кислорода, чем обычно, так что при этом улучшается кровообращение и мышечный тонус. Также, большое количество кислорода оказывает положительное влияние на работу мозга. Кроме того, во время пения сердце бьется несколько реже, а артериальное давление понижается. А еще при пении «расправляются» легкие.

С помощью пения во многих больницах Америки пациентам предлагали бороться с болью. Проведенный эксперимент показал, что при изнуряющей, постоянной боли пение действительно приносит серьезное облегчение, уменьшая неприятные ощущения. А те пациенты, кто пел регулярно и много, даже быстрее обычного выздоравливали и восстанавливали силы.

Уже разработаны методики, посредством пения, лечащие от заикания, и помогающие улучшить дикцию. Пение применяется даже при борьбе с лишними килограммами: порой чрезмерно полным людям предлагают, при возникновении чувства голода, вместо перекуса, спеть две-три песни. Часто поющие люди лучше выглядят, цвет лица у них свежей, а спина – прямее.

А еще пение помогает справляться со стрессом и нервным напряжением. Не зря же мы еще с детства помним фильмы, в которых герои поют, готовясь столкнуться с какой-либо опасностью. В жизни эта схема тоже действует: песня снижает нервозность, придает бодрости, энергии, возвращает душевные силы. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы минут по пять в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям.