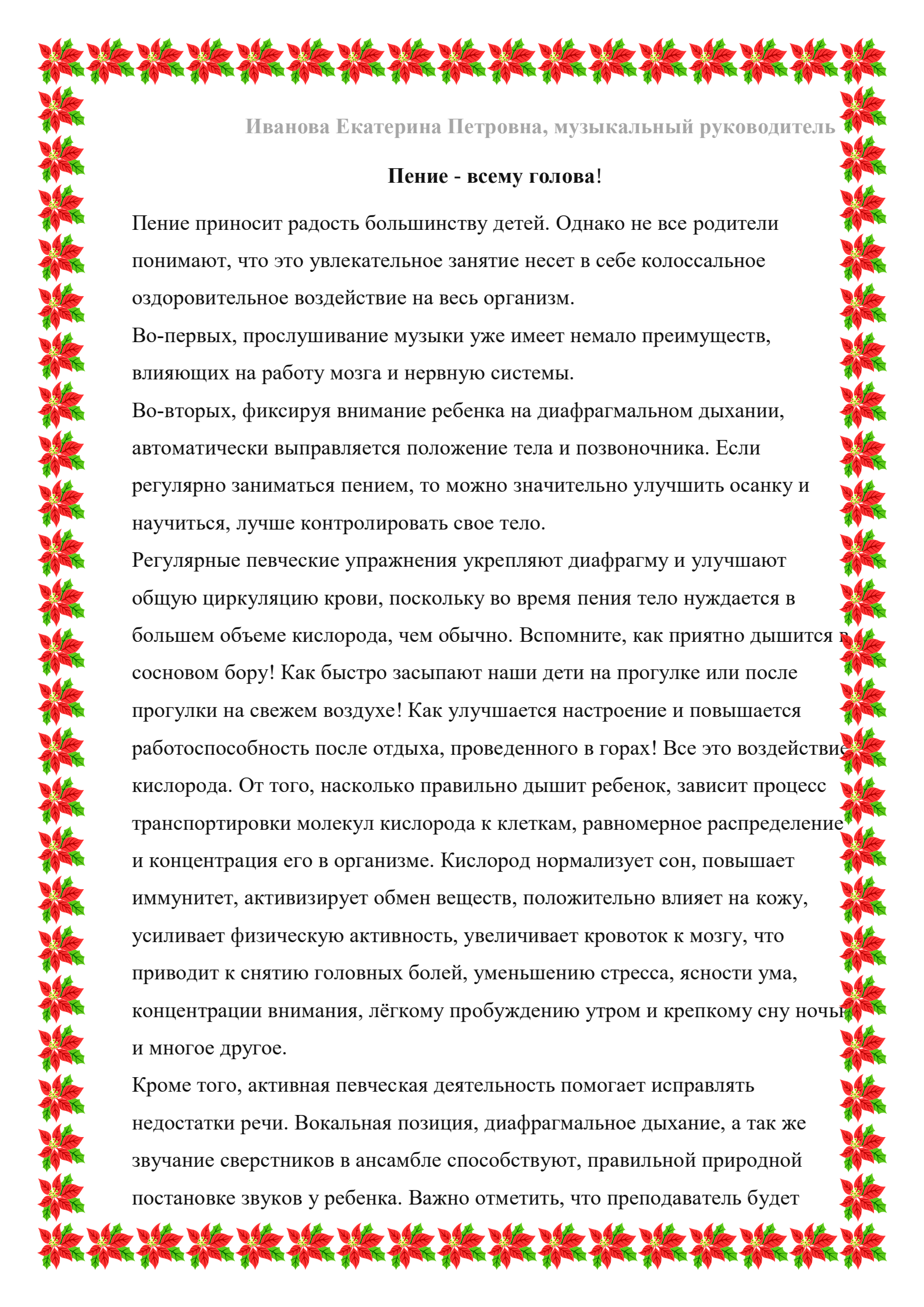




Иванова Екатерина Петровна, музыкальный руководитель

Пение - всему голова!

Пение приносит радость большинству детей. Однако не все родители понимают, что это увлекательное занятие несет в себе колоссальное оздоровительное воздействие на весь организм.

Во-первых, прослушивание музыки уже имеет немало преимуществ, влияющих на работу мозга и нервную систему.

Во-вторых, фиксируя внимание ребенка на диафрагмальном дыхании, автоматически выправляется положение тела и позвоночника. Если регулярно заниматься пением, то можно значительно улучшить осанку и научиться, лучше контролировать свое тело.

Регулярные певческие упражнения укрепляют диафрагму и улучшают общую циркуляцию крови, поскольку во время пения тело нуждается в большем объеме кислорода, чем обычно. Вспомните, как приятно дышится в сосновом бору! Как быстро засыпают наши дети на прогулке или после прогулки на свежем воздухе! Как улучшается настроение и повышается работоспособность после отдыха, проведенного в горах! Все это воздействие кислорода. От того, насколько правильно дышит ребенок, зависит процесс транспортировки молекул кислорода к клеткам, равномерное распределение и концентрация его в организме. Кислород нормализует сон, повышает иммунитет, активизирует обмен веществ, положительно влияет на кожу, усиливает физическую активность, увеличивает кровоток к мозгу, что приводит к снятию головных болей, уменьшению стресса, ясности ума, концентрации внимания, лёгкому пробуждению утром и крепкому сну ночью и многое другое.

Кроме того, активная певческая деятельность помогает исправлять недостатки речи. Вокальная позиция, диафрагмальное дыхание, а так же звучание сверстников в ансамбле способствуют, правильной природной постановке звуков у ребенка. Важно отметить, что преподаватель будет

всегда заострять внимание на дикции, что так же влияет на осознанное произношение слов и звуков в песне. Роль пения при совершенствовании речевых навыков трудно переоценить: чем раньше ребенок с нарушениями речи начнет заниматься вокалом, тем больше у него будет шансов попрощаться с этими недостатками.

Вибрации голосовых складок, весьма положительно влияют на человеческий организм. Во время пения каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Благодаря вокальному «*вibrato*» происходит стимуляция иммунитета, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем, лишенный этого занятия ребенок.

Пение обладает удивительными свойствами, положительно влияющими на организм. И не важно, есть ли у человека слух и голос – пение приносит пользу здоровью! Человек, который не стесняется петь, коммуникабелен и контактен, тем проще наладить личную жизнь, добиться социальной и профессиональной реализации.

