Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Детский сад № 23»

**Консультация для родителей**

**«Польза пения»**

***Пение и органы дыхания***

***Пение*** – это правильное дыхание, которое, в свою очередь, является важным фактором здоровья. Вокал тренирует диафрагмальное дыхание, дыхательную мускулатуру, улучшает дренаж легких. Были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы. Врачи, ставя детям этот диагноз, направляют ребенка петь в хор и это давно и всем известно. ***Пение*** не только снимает приступ заболевания, но и лечит этот недуг.

Нельзя не сказать о том, что занятия вокалом являются отличной профилактикой простудных заболеваний. Вокальные упражнения *«прокачивают»* наши трахеи и бронхи, а это очень важно для растущего организма.

Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Если систематически заниматься ***пением****,* то увеличивается емкость легких, что добавляет организму запас прочности. В процессе ***пения*** вдох и выдох происходят с разной скоростью: вдох – быстро, выдох – медленно. Поэтому в крови уменьшается содержание кислорода и увеличивается количество углекислого газа. Углекислый газ становится раздражителем, он активизирует защитные системы нашего организма, которые начинают работать в усиленном режиме. Таким образом, ***пение*** способствует профилактике простудных заболеваний.

Результаты исследований американских ученых показывают, что ***пение*** не только хорошо развивает легкие и грудную клетку, но и укрепляет сердечную мышцу. Статистика утверждает, что продолжительность жизни профессиональных певцов выше средней. По статистическим данным люди, профессионально занимающиеся вокалом, физически здоровы.

***Пение******и легкая форма заикания***

Вокальные занятия хорошо совершенствуют речевую функцию. Заикающимся людям весьма полезно заниматься ***пением****.* И это особенно касается детей. Чем раньше начаты занятия ***пением****,* тем большая вероятность для ребенка избавится от заикания. Одной из проблем, возникающей у заикающегося является произнесение первого звука в слове. В ***пении***же одно слово перетекает в другое и сливается с музыкой. Ребенок слушает других детей, старается попасть в такт, при этом сглаживается акцент на первом звуке.

Доказано, что легкая степень заикания может быть устранении полностью при регулярном занятии ***пением****.* Методика лечения легкой **степени**заикания вокальными упражнениями признана во всем мире.

***Пение и депрессия***

Положительное воздействие ***пения***на людей было давно известно нашим предкам. Аристотель и Пифагор рекомендовали ***пением*** лечить душевные расстройства, а на Тибете монахи до сих пор лечат нервные болезни и бессонницу вокальными упражнениями.

Петь полезно всем! Даже если человек считает, что у него полностью отсутствуют все способности. Умение выражать свои эмоции голосам, мы получаем отличное и эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения.

Занятия ***пением*** оказывают влияние на психическое развитие и укреплению нервной системы. Поющий человек всегда находится в позитиве, и если у него даже произошло горе, то во время ***пения***испытывает значительное облегчение. Иногда с помощью ***пения***люди выплескивают те свои переживания, которые не могли выплакать даже слезами.

**Музыкальный руководитель: Т.М. Бахтина**