

Консультация для родителей по теме:

"Чем полезно пение?"

Музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 208»
Юркина Ирина Ивановна

Некоторые люди считают пение - просто развлечением. Однако на самом деле пение приносит организму любого человека разностороннюю пользу.

1. Для жизненного тонуса. Пение способствует выработке в мозге эндорфинов — гормонов радости. За счет этого повышается настроение, снимаются стрессы, человек приходит в умиротворенное состояние.

2. Укрепляет иммунитет. Во время пения в гортани образуются своеобразные призвуки – обертоны. Поскольку они возникают рядом с мозгом, получается резонанс с определенными частотами в нем, отвечающими за иммунитет.

3. Терапия внутренних органов. В процессе пения около 80% звуков оказываются направленными внутрь организма, стимулируя наши органы. Например, звуки активируют работу диафрагмы, которая массирует печень и способствует оттоку желчи.

4. Звуки полезны всем органам. Для сердца и верхних долей легких полезен звук «А», который способствует ослаблению болей. Звук «И» оздоравливает глаза, уши и тонкий кишечник. Кроме того, он очищает полость носа и усиливает работу сердца. Звук «Ы» помогает лечить болезни ушей, способствует улучшению дыхания. Звуки «Э», «В», «М» и «Н» улучшают деятельность мозга.

5. Сочетания звуков. Так слог «ОМ» полезен при повышенном артериальном давлении, это сочетание способствует умиротворению ума. Кроме того, с точки зрения биоэнергетики это еще и так называемая «мантра», усиливающая энергетические потоки в организме и способствующая улучшению общего энергетического состояния организма.

6. Процесс пения стимулирует диафрагмальное дыхание, что способствует дренажу легких. Усиленная вентиляция легких в процессе пения помогает предупреждать простудные заболевания.

7. Пропевание понравившихся песен помогает улучшать разговорную речь. Регулярное пение позволяет полностью убрать легкую степень заикания.



8. Психике тоже полезно. Тибетские монахи рекомендуют петь при нервных болезнях. Выражение внутреннего мира через музыку, в песне, снимает внутреннее напряжение и стрессы. Пение, как правило, создает позитивное и доброжелательное настроение. Кроме того, давно замечена польза пения при депрессиях.