

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №5 НОРИЛЬЧОНОК»

**Консультация для родителей  
«Почему детям так важно петь»**

Подготовила  
Музыкальный руководитель  
Спиридонова Д.Д



## ПОЧЕМУ ДЕТЯМ ТАК ВАЖНО ПЕТЬ.

Родители стараются, чтобы их детки были всесторонне развиты. При выборе хобби для ребёнка, они руководствуются пользой занятия для детей, как в настоящем – с точки зрения укрепления здоровья и развития способностей, так и в будущем – пригодятся ли полученные навыки и знания в дальнейшей работе, сможет ли ребёнок применить их потом в жизни.

Вокал может стать подходящим вариантом, ведь, все дети любят петь. При этом, пение очень полезно. Пение влияет как на здоровье, так и на эмоции детей, и это доказанный наукой факт.

1. Пение благотворно влияет на иммунитет, благодаря вибрациям, которые связи создают во время пения. Если дети хорошо поют, то диапазон частот, которые они производят во время своего пения, находится в диапазоне от 70 до 3000 колебаний в секунду.
2. Пение лечит органы ребенка так же при помощи вибраций, 80% которых остается в организме.
3. Пение может вылечить астму. Особое ритмическое диафрагмальное дыхание во время пения не только улучшает работу легких, но и благотворно влияет на нервную систему.
4. Пение может вылечить небольшое заикание, так как развивает речевой аппарат и дикцию.
5. Пение не только помогает при стрессе, но и делает детей более дружелюбными, что позволяет им легче налаживать контакты с другими детьми. Этот пункт не относится непосредственно к физическому здоровью, но укрепляет здоровье психическое, что тоже немаловажно.

### Польза пения для здоровья тела и разума:

#### 1. Укрепление иммунитета

Согласно исследованию ученых Франкфуртского университета, регулярные занятия пением способствуют повышению иммунитета. Были изучены анализы крови членов нескольких профессиональных хоров до и после пения «Реквиема» В.А. Моцарта. В большинстве случаев количество белка иммуноглобулина А в иммунной системе певцов значительно увеличивалось сразу после окончания выступления хора. Когда же участники эксперимента просто слушали музыку без пения, уровень иммуноглобулина оставался в крови на прежнем уровне. Так ученые сделали вывод, что пение способно оказывать положительное влияние на иммунную систему человека.

#### 2. Контроль положения тела

Удивительно, но очередное преимущество пения — контроль осанки и положения тела. Дело в том, что когда человек старательно поет, его тело самовольно выпрямляется. Это позволяет диафрагме лучше работать, чтобы нормализовать дыхание. Именно поэтому практически все

профессиональные певцы выступают стоя. Если регулярно заниматься пением, то можно значительно улучшить осанку и научиться лучше контролировать свое тело.

### **3. Физические упражнения**

Пение может быть отличной физической тренировкой для людей с ограниченными возможностями, пожилых и лежащих больных, которым обычные фитнес-упражнения не под силу. Но даже здоровым людям пение при соблюдении правильной его техники может стать неплохой тренировкой легких. Регулярные певческие упражнения укрепляют диафрагму и улучшают общую циркуляцию крови, поскольку тело во время пения нуждается в большем количестве кислорода, чем обычно. Некоторые эксперты полагают, что такие занятия могут повысить выносливость и аэробные способности человека.

Одно из первых, чему учат начинающих певцов — это правильное дыхание. Существуют различные техники и упражнения. При регулярном их выполнении, как и во время самого пения можно тренировать мышцы сердца. Начиная с простых песен, полезно постепенно осваивать более сложные композиции, требующие высокого контроля дыхания.

### **4. Снижение стресса**

Слушание и создание музыки, согласно многочисленным исследованиям, очень хорошо расслабляют тело и разум. У некоторых людей даже есть привычка напевать что-нибудь под нос в момент стрессовых ситуаций. Это позволяет им скорее успокоиться и сосредоточиться на проблеме. Особенно эффективно пение любимой песни, которая человеку очень нравится или связана с каким-либо значимым событием из его жизни. С ее помощью можно уменьшить стресс, тревожность и успокоить нервную систему.

Особое преимущество пения в том, что при сохраненном мышечном напряжении гормонов стресса в крови становится меньше. Когда человек поет, повышается и уровень антистрессового гормона. Вот почему пение считается одним из простых и эффективных способов снизить стресс без приема лекарств.

### **5. Здоровый сон**

Эксперты утверждают, что регулярные занятия пением хорошо укрепляют горло и мышцы подбородка, из-за чего уменьшается вероятность развития апноэ и храпа во время сна. Еще одна распространенная проблема современных людей — бессонница, причиной которой нередко бывает стресс. Пение поможет его побороть и настроить тело на здоровый сон. Рекомендуется ежедневно хотя бы по 10-15 минут петь любимые мелодии, чтобы крепче спать и просыпаться утром хорошо отдохнувшим.

### **6. Избавление от депрессии**

Заслышав любимую песню, большинство людей начинают подпевать ее исполнителю, что значительно улучшает их настроение. Вот почему пение способно помочь и при депрессии. Исследования показали, что во время исполнения песен выделяются эндорфины — гормоны радости и счастья. Они-то и помогают бороться с депрессивным состоянием.

## **7. Активизация мозга и памяти**

Еще одно заметное преимущество пения для здоровья — активизация работы мозга. При пении улучшается кровоток и повышается количество кислорода в крови, что полезно для работы мозга.

Так, у регулярно поющего человека усиливается концентрация внимания, улучшается умственная деятельность и память.

## **9. Коммуникативные и языковые навыки**

Известно, что при регулярном исполнении колыбельных малышам их мозг лучше подготавливается к речевой деятельности. Кроме того, музыка помогает детям постарше читать и запоминать сложные тексты. Уроки пения в детском саду — отличные упражнения для развития коммуникативных и языковых навыков.