Пение – лучшее лекарство от многих хворей!

 Многие дети любят петь. И это очень здорово, ведь пение невероятно полезно для организма, и не только детского. Поэтому, уважаемые родители, разучивайте детские песенки с ребенком, пойте вместе с ним. Но почему так важно, чтобы дети пели?

Как вокал влияет на детский организм?

1. Пение способствует улучшению настроения. Когда человек поет, в его головном мозге вырабатывается гормон счастья – эндорфин. Именно он отвечает за хорошее настроение. Ребенок станет спокойней, счастливей, активней.
2. В процессе пения в организм поступает больше кислорода. Как следствие этого процесса – улучшение кровообращения, нормализация сердцебиения и артериального давления, улучшение общего самочувствия, исчезновение головных болей.
3. Пение способствует повышению иммунитета. Дети, которые любят петь, реже страдают от болезней горла, поскольку благодаря улучшению кровообращения укрепляются стенки сосудов, голосовые связки и лимфоузлы. А это в свою очередь благотворно сказывается на местном иммунитете.

Рекомендации родителям

Безусловно, пение полезно детям любого возраста. Однако стоит придерживаться некоторых рекомендаций, которые помогут уберечь от таких неприятностей, как разрыв голосовых связок, потеря голоса или простуда:

1. Учите ребенка петь спокойно: кричать песни во все горло не желательно, так как голосовые связки детей, в отличие от взрослых, тонкие и короткие, поэтому запредельные нагрузки могут травмировать их.
2. Не стоит позволять ребенку петь на улице в сырую и холодную погоду с температурой ниже 180С. В таких условиях ребенок легко может простудить горло и сильно заболеть.
3. Подбирайте ребенку такой репертуар, чтобы он соответствовал объему его голоса. Это значит, что петь малыш должен свободно, комфортно, не запинаясь от слишком высоких или низких нот.

Недаром в народе говорят, что в человеке поет душа. Действительно, в пении – душа человека. И в горе и в радости - пойте! Пойте всегда и везде, даже, если никогда этому искусству не учились. Пойте вместе с вашими детьми, ведь музыка и пение – лучшее лекарство от многих хворей!

 Воронкова Н.А., музыкальный руководитель