

Поговорим о пользе пения!

Пение - основное средство музыкального образования, оно наиболее близко и доступно детям. Дети очень любят петь, это доставляет им радость и огромное удовольствие!

Но кроме радости есть в нём и огромная польза.

✓ Ощущение счастья

Пение действует на мозг примерно также, как плитка шоколада. Когда человек поёт, в головном мозге возбуждаются зоны, отвечающие за удовольствие. Выделяются гормоны счастья – эндорфины, а они так важны для общего состояния здоровья.

✓ Больше энергии

Когда человек поёт, он становится более энергичным, вялость пропадает в секунду!

✓ Бесплатная тренировка лёгких

Пение тренирует лёгкие, способствует насыщению крови кислородом. Кроме того, мышцы, задействованные в процессе пения, - мышцы живота, диафрагма, межрёберные мышцы – существенно укрепляются. У певцов сильный пресс!

✓ Снятие стресса

Пение снижает уровень стресса. Люди, поющие в хоре или ансамбле, чувствуют себя более защищёнными, социально благополучными и успешными. Для победы над депрессией стоит петь!

✓ Очищение дыхательных путей

С помощью пения происходит естественное очищение дыхательных путей. Заболевания носа и горла для певцов не страшны: вероятность слечь от ангины и гайморита уменьшается, если ты любишь петь!

✓ Естественный нейростимулятор

Для ЦНС и мозга пение имеет огромную ценность. Как и любое занятие творчеством, пение способствует более интенсивной работе мозга, а также интенсивному «включению» в мыслительный процесс!

***Поэтому, дорогие мамы и папы,
бабушки и дедушки,
обязательно пойте сами, пойте с
детьми, пойте много и с удовольствием!***

