

Петь полезно!

Пение – одно из самых интересных занятий для детей. Приучать петь ребенка нужно с самого детства. Дети слушают колыбельные мамы, детские песни из любимых мультфильмов. От нас с вами зависит, что будет слушать малыш, а затем и исполнять.

Если вдруг у вас появилось желание запеть — в душе, в машине, под караоке — подчиняйтесь ему. Помимо того, что пение доставляет удовольствие, оно улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь. Причем, необязательно быть профессионалом, чтобы получить пользу от пения. Ученые-исследователи Франкфуртского университета пришли к выводу, что пение защищает верхние дыхательные пути от инфекций и стимулирует производство антител организмом. "В том, что касается положительного воздействия на здоровье, пение сродни медитации и долгим прогулкам", — говорит профессор Кройц, руководитель программы исследований. Кроме того, у людей, которые регулярно занимаются пением, улучшается снабжение органов кислородом, что стимулирует кровообращение и повышает тонус. Когда человек поет, у него уменьшается частота сердцебиения и артериальное давление. Пение снимает напряжение и боль. Хоровое пение особенно полезно пожилым людям. Наблюдаются значительные улучшения их самочувствия. Поющие пенсионеры реже обращаются к врачу, реже страдают от депрессии, меньше прибегают к медикаментам, реже падают и получают травмы. Они лучше чувствуют себя и когда поют, и в остальное время. У людей, занимающихся пением, голос дольше остается молодым.



*И*сследования показывают, что пение стимулирует иммунитет. Певцы утверждают, что у них лучше работают легкие, реже случаются приступы астмы, они чувствуют себя более энергичными и уверенными, спокойными и жизнерадостными. Чтобы получить наибольшую пользу от пения, нужно петь не только регулярно, но и правильно. Если вы когда-нибудь занимались в хоре, вам наверняка рассказывали, как это делать. Звук должен идти не из горла, а глубоко из груди, почти от живота. Нужно использовать диафрагму — мышцу, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости. С точки зрения физиологии, происходит массаж кишечника и снимается нагрузка с сердца, кроме того, усиливается циркуляция крови в организме и легочные альвеолы получают дополнительную порцию воздуха.

*П*ение улучшает состояние пациентов с заболеваниями органов дыхания, детей с различными формами заикания и больных, перенесших инсульт — с помощью пения эти люди буквально учатся разговаривать заново. Пение также эффективно при различных нарушениях сна. Это лекарство, домашнее средство, которое испокон веков использовалось мамами и бабушками для того, чтобы успокоить плачущего ребенка. Пойте как можно чаще! Пение дарит здоровье и хорошее настроение, и при этом, лекарство это совершенно бесплатное.

*Ура! На тропке узенькой
Встречаются порой
Стихотворенье с музыкой,
Как парочка весной...
И той порой, сердечные,
Сливаются тогда
Они в понятия вечные,
Как – воздух, хлеб, вода.
Поют они чудеснее,
Звучат ещё светлей
И, став хорошей песней –
Порадуют людей!*

