

Влияние пения на детское здоровье

Индикатором здоровья человека некоторые ученые считают голос – у человека с крепким здоровьем голос звучный и сильный. Именно поэтому полезно не только играть на музыкальных инструментах, но и петь. Даже если у ребенка нет голоса и слуха, чтобы стать хорошим певцом, пение поможет:

- развить дыхание, что важно для детей, склонных к болезням дыхательной системы;
- сформировать правильную осанку (благодаря правильному положению тела во время пения).

Кроме того, когда человек поет определенные звуки, стимулируются определенные органы.

Полезно петь гласные:

- звук «А» снимает спазмы и влияет на деятельность сердца и желчного пузыря;
- звук «Э» способствует улучшению работы головного мозга;
- звук «И» полезен при заболеваниях глаз, ушей и носа;
- звук «О» стимулирует деятельность поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы;
- звук «У» нормализует дыхание, работу почек и мочеполовой системы;
- звук «Ы» улучшает дыхание и полезен при проблемах со слухом.

Занятия пением стимулируют интерес ребенка к собственному «Я», поэтому способствуют формированию гармоничной и психически здоровой личности.

