

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –
детский сад № 232»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
«Пение и здоровье»

Подготовила: Музыкальный руководитель
Федорова Ольга Викторовна

2023 г.

Пение и здоровье.

Едва ребенок начинает произносить первые звуки и слова, как тут же пытается напевать придуманные или ранее услышанные мелодии. Причем пение для многих детей является чуть ли не самым любимым занятием. И это очень здорово, ведь пение невероятно полезно для организма. Поэтому важно, чтобы родители поощряли занятия пением, и всячески ему способствовали, например, разучиванием новых детских (что очень важно) песенок, совместным пением. Но почему так важно, чтобы дети пели? Давайте посмотрим, 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, радость, жизненный тонус.
2. В процессе пения в организм поступает больше кислорода. Как следствие этого процесса – улучшение кровообращения, нормализация сердцебиения, улучшение общего самочувствия.
3. Пение способствует повышению иммунитета. Дети, которые любят петь, реже страдают от болезней горла, поскольку благодаря улучшению кровообращения укрепляются стенки сосудов, голосовые связки, что благотворно сказывается на местном иммунитете.

Более того, занятия вокалом приносят для детского организма следующую пользу:

- развивают слух и чувство ритма;
- прививают музыкальный вкус;
- улучшают память (поскольку ребенку нужно запоминать мелодию, текст, паузы, ритм и пр.);
- способствуют развитию способностей к импровизации;
- стимулируют речевую активность (в процессе пения ребенок не просто четко проговаривает слова, а пропевает их);
- нормализуют, развивают и улучшают дыхательную функцию (уроки пения очень эффективны при астме);
- эффективно устраняют речевые нарушения (например, во время пения ребенок перестает заикаться);
- развивают коммуникативные способности, внимательность, дружелюбность, умение работать в коллективе;
- раскрепощают, устраняют комплексы, страхи.

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. Отдавайте предпочтение детским песням, подходящих ему по возрасту, а не «взрослым» современным. Детские песни пишутся для детей, поэтому обладают доступным ритмом, удобной мелодической линией, и, конечно же, подходящим для ребенка смыслом.
3. 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.
4. Не стоит позволять малышу громко и долго кричать, пищать и визжать. Это может негативно сказаться на связках.
5. 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. Вам плохо и нет настроения? Пойте! Вы болеете? Пойте! Вы устали и слишком напряжены? Пойте! Пойте всегда и везде, даже если никогда этому искусству не учились. Ведь музыка и пение – лучшее лекарство от многих хворей!

<https://jliza.ru/polza-peniya-dlya-detei.htm>

<https://nashideti.temaretik.com/1388510987369056895/chem-polezno-penie-dlya-detej/>