

## Консультация для родителей на тему:

### «Чем полезно пение для здоровья?»

Некоторые люди считают пение работой для профессионалов, кто-то просто развлечением. Однако на самом деле пение приносит организму любого человека разностороннюю пользу. Разберем по порядку, чем пение полезно для здоровья?

#### 1) Для жизненного тонуса

Пение способствует выработке в мозге эндорфинов- гормонов радости. За счет этого повышается настроение, снимаются стрессы, человек приходит в умиротворенное состояние. Создавая определенную настрой, пение помогает людям сохранять бодрость в трудных жизненных ситуациях.

#### 2) Укрепляет иммунитет.

Во время пения в гортани образуются своеобразные призвуки- обертоны. Поскольку они возникают рядом с мозгом, получается резонанс с определенными частотами в нем, отвечающими за иммунитет. Подтверждением укрепления защитных сил организма является повышение содержания иммуноглобулина-А, представляющего собой антитела, и кортизола, также являющегося индикатором состояния иммунитета.

#### 3) Терапия внутренних органов.

В процессе пения около 80 % звуков оказываются направленными внутрь организма, стимулируя наши органы. Например, звуки активируют работу диафрагмы, которая массирует печень и способствуют оттоку желчи. Пропевание некоторых гласных звуков усиливает специфические вибрации желез внутренней секреции, что уменьшает степень зашлакованности организма.

#### 4) Звуки полезны всем органам.

Для сердца и верхних долей легких полезен звук А, который способствует ослаблению болей.

Звук «И» оздоравливает глаза, уши и тонкий кишечник. Кроме того, он очищает полость носа и усиливает работу сердца.

Звук «О» помогает лечить воспаление легких, болезни дыхательных путей, в том числе трахеит, бронхит, при этом снимают спазмы и боли.

Звук «У» способствует излечению горла и голосовых связок, стимулирует работу почек и других внутренних органов.

Звук «Ы» помогает лечить болезни ушей, способствуют улучшению дыхания.

Звуки «Э», «В», «М» и «Н» улучшают деятельность мозга.

«Х» способствует очистке организма от шлаков и негативных энергий.

«С» полезен при болезнях кишечника, сердечнососудистой системы и желез внутренней секреции.

**5) Стимулирует диафрагмальное дыхания.**

Что способствует дренажу легких. Задержка дыхания при пении благотворно влияет на симпатический отдел. Усиленная вентиляция легких в процессе пения помогает предупреждать простудные заболевания.

**6) Заикающиеся, пойте!**

Пропевание песен помогает улучшать разговорную речь. Регулярное пение помогает полностью убрать легкую степень заикания. У человека, который слушает других и стремится попасть в такт, начинают сглаживаться лишние акценты в речи.

**7) Психике тоже полезно.**

Тибетские монахи рекомендуют петь при нервных болезнях. Выражение внутреннего мира через музыку, в песне, снимает внутреннее напряжение и стрессы. Пение, как правило, создает позитивное и доброжелательное настроение. Кроме того, давно доказана польза пения при депрессиях.

Пойте на здоровье!

**Спасибо за внимание!**