

*Материал подготовила: Вазнина А.В., музыкальный руководитель МАДОУ
МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»*

ИСКУССТВО ПЕНИЯ – ЭТО ИСКУССТВО ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ И ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ



Польза от пения, о которой вы не подозревали

Пение тренирует диафрагмальное дыхание, дыхательную мускулатуру, улучшает дренаж лёгких.

При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах происходит перевозбуждение симпатической системы. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов.

Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению. В хоровой практике были случаи, когда у больных детей исчезали приступы бронхиальной астмы.

Когда при диагнозе «бронхиальная астма» врачи напрямую направляют ребёнка петь в хоре, не удивляйтесь.

Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

Вокальные занятия являются профилактикой простудных заболеваний. Петь нужно, чтобы «прокачивать» наши трахеи и бронхи.

Вокальная работа - отличная тренировка и вентиляция лёгких.

Восемь фактов о пении

У людей, которые регулярно занимаются пением, увеличивается жизненная ёмкость лёгких и добавляет организму запас прочности.

Во время пения человек вдыхает воздух быстро, а выдыхает медленно.

В процессе пения в крови снижается содержание кислорода и соответственно увеличивается доза углекислого газа.

Углекислый газ - раздражитель, который активизирует внутренние защитные силы организма, которые во время заболевания начинают работать в усиленном режиме.

Пение - отличная профилактика простудных заболеваний.

Оказалось, что пение не только хорошо развивает лёгкие и грудную клетку, но и укрепляет сердечную мышцу.

Продолжительность жизни большинства профессиональных певцов значительно выше средней.

Хорошие оперные певцы - люди физически здоровые и долгожители.