

Муниципальное дошкольное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №56»
Октябрьского района г.Саратова

Консультация

Тема: «С песней по жизни»

Подготовила: Клочкова Дарья Фёдоровна
музыкальный руководитель
высшей квалификационной категории

Саратов
2025

Обожаете упражняться в вокале? Отлично! Научно доказано: вокал улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь! Так что советую не комплексовать, даже если прослеживается отсутствие певческих данных. Хотите петь - пойте! Могу порекомендовать привлечь к совместному пению и вашего ребенка. Поверьте, это доставит всем участникам процесса огромное эмоциональное удовольствие!

Вы налегаете на витамины и иммуномодуляторы, обливаетесь холодной водой и бегаєте по утрам? А оказывается, все, что вам нужно - это завернуть в ближайшее караоке и излить душу в любимом шлягере. Это, конечно, шутка, но, тем не менее, пение действительно защищает верхние дыхательные пути от инфекций и стимулирует выработку антител. При регулярных занятиях вокалом в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола, а это и есть признаки хорошего иммунитета.

Стоит заметить - занятия вокалом сродни медитации и долгим пешим прогулкам. Кроме того, у людей, которые идут с песней по жизни, улучшается снабжение органов кислородом, благодаря чему повышается кровообращение тканей и общий тонус организма. Поэтому мой настоятельный совет - пойте, ведь у поющего человека уменьшается частота сердцебиения и артериальное давление. А еще уходят напряжение и боль.

Американские врачи выдвинули гипотезу, что вокал - отличная профилактика заболеваний мозга - старческого слабоумия, болезни Альцгеймера и склероза. Так что, возможно, вокал вскоре будут прописывать врачи по рецепту.

Для того, чтобы получить наибольшую пользу от занятий вокалом, рекомендую петь не только регулярно, но и правильно. Звук учитесь извлекать не из горла, а глубоко из груди, почти из живота. При выведении мелодичных звуков используйте диафрагму. Это мышца, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости. Уважаемые родители, не забывайте привлекать к пению своего ребенка – он с удовольствием вас поддержит, ведь дети очень любят петь! Желаю успехов!