Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 52

**Консультация для родителей**

**«Пение и здоровье детей»**

Подготовила: музыкальный руководитель

Морозова Лариса Александровна

Октябрь 2022 г.

**«Пение и здоровье детей»**

**Пение лечит, пение успокаивает, пение поднимает настроение... Обучая детей пению, мы укрепляем их здоровье.**

Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Зарождающийся во время пения , звук, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

**Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека.** Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

**Пение воздействует на речь ребёнка,** как врач логопед: тренирует его речевой аппарат, одновременно исправляя произношение звуков. Но следует помнить, что для вокалотерапии, лучше использовать мелодии русских народных и детских песен.

Так же положительного влияния музыки при определённых состояниях человека можно привести следующие произведения:

Маршевые песни - повышают активность, улучшают эмоциональное самочувствие.

- Пение колыбельных - для общего успокоения ,улучшения сна , для уменьшения злобности. нормализует сердечную деятельность и кровяное давление.

- Совместное с ребёнком пение способствует повышения внимания, сосредоточенности.

- Улучшается ритм дыхания, снижает риск заболевания простудными заболеваниями, так как развивает объём лёгких. Недаром все певцы живут намного дольше не поющих сограждан.

- Пение нормализует работу мозга, способствует развитию памяти.

**Необходимо знать некоторые подробности пения с детьми:**

- Нельзя давать маленьким детям слушать песни через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук. – Песни следует петь не громко, а примерно как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание, петь при сухой и тёплой погоде.

- При пении работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какие песни и какого ритма стоит включать ребенку, а какие нет.

**Помните: «Взрослые» песни отрицательно влияют на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что они как бы** "**зомбирует" ребенка.** Пение правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Старайтесь подбирать для малыша и пойте с детьми только детские песни

**Музыкальная терапия противопоказана:**

-детям с предрасположенностью к судорогам;

-детям, страдающим от отита;

-детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

**Пойте, будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.**