

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 12 "Елочка"
(МБДОУ детский сад № 12 "Елочка")

Памятка для родителей:

"ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!"



Подготовила
музыкальный руководитель:
Киселева О.Г.

г. Старый Оскол,
2015г.

Каждый год, когда наступает глубокая осень, мы готовимся к появлению вспышек эпидемии гриппа, которые порой могут держаться от одного до двух месяцев. Это заболевание опасно не только для здоровья человека, но, к сожалению, несет угрозу и самой жизни людей. Поэтому, к этому периоду каждому из нас, чтобы не заболеть гриппом, нужно готовиться, укреплять иммунитет и осуществлять профилактические мероприятия.

К этим мероприятиям относятся:

- закаливание;
- вакцинация против гриппа;
- витаминизация;
- ежедневная влажная уборка помещения;
- частое проветривание комнаты
- тщательное мытьё рук с мылом после возвращения с улицы;

Но одним из профилактических методов является обычное пение, которое благотворно влияет на здоровье человека. Оказывается, совсем необязательно быть профессиональным певцом, чтобы получать пользу от пения. Важно петь самим, это полезнее, чем просто слушать музыку.

У любителей петь или просто что-то напевать себе под нос горло болит реже, снижается уровень простудных заболеваний.

Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Пение снижает артериальное давление, нормализует сердцебиение.

Оказалось, что когда человек поет, активно работает не только его голосовой аппарат, но и легкие, которые усиливают приток крови и снабжают кислородом все ткани и органы. Улучшение кровообращения благотворно влияет на голосовые связки, миндалины, лимфоузлы, что повышает иммунитет организма.

Таким образом, регулярные занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их.

Пение очень хорошо действует на психоэмоциональное состояние человека. Оно помогает расслабиться, справиться со стрессом и нервным напряжением. Песня снижает нервозность, придает бодрость, энергию, возвращает душевные силы. Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы пять минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям.

Ученые обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым, человек ощущает покой и радость.

Научно доказано, что вокалотерапией лечатся неврозы, заболевания дыхательных путей, бронхиальная астма и даже заикание. Если человек имеет сильное нарушение речи, врачи рекомендуют больному больше петь, так намного легче произносить трудное слово.

Часто поющие люди лучше выглядят, цвет лица у них свежее, а спина – прямее.

Замечено, что, люди, которые выбрали профессию певца, или занимаются пением, продлевают свою жизнь в среднем на 15 лет. Среди певцов много долгожителей.

Таким образом, занятия пением – это один из путей к здоровью, и этот путь доступен каждому из нас. Пойте вместе всей семьей!

Пойте на здоровье!!!

