

## Пойте на здоровье!

В одной из школ Липецкой области используют песни в качестве профилактики болезней. Те, кто поют, - меньше болеют и даже начинают лучше учиться.

Когда поют дети в классе, врачи в медпункте молчат. В кабинете у них даже весной пусто, хотя и грипп повсюду. О лечебных свойствах песни в 69-й липецкой школе поначалу не подозревали, просто учили ребят вместе с обычными предметами еще и хореографии, архитектуре и пению. Но позже доктора заметили: к поющим простуда не пристаёт.

Для профилактики гриппа особенно хороши протяжные народные песни. Вирусная инфекция, выходит, слаба против певучей русской души. Вот песню "Уж как пал туман" нужно широко от диафрагмы исполнять. Тут и легкие, и гортань тренируются. Ну, и самое главное: болезнь быстрее отступает, если песню петь хором.

Взаимосвязь между здоровьем и песней в школе объясняют по-разному. Кто о телесной и духовной гармонии говорит, а кто о дыхательной гимнастике. Чтобы красиво петь, нужно правильно дышать - объясняют учителя. Вот эти особые упражнения помогают не только певцам дыхание поставить, они, вдобавок, улучшают самочувствие.

Специальные дыхательные упражнения включили в программу обычных уроков пения. И, кроме оздоровительного эффекта,

недавно открыли еще одно свойство. Оказывается, поющие, танцующие и рисующие дети получают больше "пятерок" и по обычным предметам.

Таня Бочарова: "По математике у меня стало лучше, потому что мы учим песни, мы их запоминаем..."

Даша Бодюкова: "Мы дышим, получаем кислород, наша память улучшается, наши зрительные способности улучшаются, вот в нашем классе практически ни у кого нет плохого зрения".

Ученики хореографических классов недавно выиграли всероссийский танцевальный конкурс. А на школьной доске объявлений - фамилии победителей областных математических олимпиад. В Липецке уже задумались: а может, включить необычные творческие уроки в расписание других школ. Глядишь, и у них в медпунктах будет также безлюдно.



## Актуально!

*Для современного подрастающего поколения, получающего образование в системе народного образования, окружённого кичем массовой музыкальной культуры и находящегося в состоянии переоценки нравственных норм и идеалов, характерна эмоциональная запущенность, отчуждённость, холодность взаимоотношений и, во многом, непонимание феномена дружбы.*



*С этих позиций, пение в хоре - это "глоток кислорода", вкус другой, нормальной формы взаимоотношений между людьми. Отсюда - изучение постановки голоса (методики, складывающейся веками), хорового искусства (летописи истории человечества), предметов музыкально-образовательного цикла (разрабатываемых музыкантами разных стран) есть изучение мировой музыкальной культуры как постижения строя чувств людей разных эпох, что крайне важно для становления*

***личности.***

# ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!



## Пение полезно для здоровья!

- ✓ Пение – это серьезная аэробная деятельность, которая насыщает кровь кислородом, благодаря чему весь организм (в том числе и мозг) работает лучше и живее.
- ✓ Пение - сильный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм, равную спортивным тренировкам "умеренной мощности".
- ✓ Правильное пение - это правильное дыхание, которое является неотъемлемой частью многих оздоровительных систем и видов спорта. Например: йога, у-шу и др.
- ✓ Большинство людей в обычной жизни дышит неправильно, из-за чего создается гипервентиляция легких, что плохо сказывается на здоровье и даже может привести к бронхиальной астме. А во время пения само собой налаживается правильное дыхание, значит, исполнение песен – это еще и профилактика астмы.
- ✓ Регулярные вокальные упражнения защищают верхние дыхательные пути от инфекций и стимулируют выработку антител иммунной системой (при пении в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола).
- ✓ Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков.
- ✓ Пение - это дыхание в биологически полезном ритме, благотворно сказывающемся на работе сердечной мышцы.
- ✓ Пение помогает в лечении многих хронических заболеваний и депрессий.
- ✓ Пение практикуется как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов.
- ✓ С помощью пения можно улучшить кровообращение и и цвет лица, исправить осанку, урегулировать свой вес.
- ✓ Дополнительный бонус от систематического хорового или сольного исполнения песен – косметический массаж, поскольку во время работы голосового аппарата у нас напрягаются еще и лицевые мускулы.
- ✓ Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия.