

ПОЛЬЗА ПЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Многие родители еще до рождения малыша думают о том, какое дополнительное образование можно ему дать. Ведь вариантов достаточно много, и угадать, что именно захочет ребенок, крайне сложно.

Мама и папа стараются, чтобы их дитя было всесторонне развито. При выборе хобби родители руководствуются пользой для ребенка как в настоящем – с точки зрения [укрепления его здоровья](#) и развития способностей, и в будущем – пригодятся ли полученные навыки и знания в его работе, сможет ли он применить их в жизни.

Вокал может стать подходящим вариантом, ведь все дети любят петь, при этом пение очень полезно. Пение влияет как на здоровье, так и на эмоции детей, и это доказанный наукой факт. Ведь почти в каждой школе есть не только уроки музыки, где [детки поют](#), кроме того организуются дополнительные хоровые занятия, а впоследствии и детские коллективы.

Общеизвестно, что **пение развивает** слух и чувство ритма. Также занятия вокалом:

- улучшают память (так как нужно запоминать текст, ритм, мелодию, паузы);
- развивают способности к импровизации (так как пение – это наложение слов на мелодию, и как их наложить, ребенок может выбрать сам);
- стимулируют речевую активность (так как во время пения нужно не только четко проговаривать слова, но и пропевать их);
- нормализуют дыхание, что полезно для профилактики респираторных заболеваний (так как во время пения важно правильно соизмерять дыхание с паузами).

Если вы уже начали примерять эти новые полезные способности на свое чадо, то наверняка задались вопросом: «Как научить ребенка петь?» Об этом мы подробно поговорим в следующих статьях, а пока вернемся к пользе от занятий вокалом.

По мнению психологов, настроение музыки, которую слушает человек, передается ему. Именно поэтому беременным женщинам и детям рекомендуют классическую музыку, так как она успокаивает.

По мнению врачей, в гортани содержится много важных рецепторов, поэтому ее иногда называют «вторым сердцем человека», а пение развивает

гортань, укрепляя весь организм ребенка. Также врачи утверждают, что во время пения вырабатываются эндорфины, которые помогают бороться со стрессом и просто [улучшают настроение](#).

Говоря о пользе пения непосредственно **для детей**, необходимо отметить:

1. Пение благотворно влияет на иммунитет, благодаря вибрациям, которые связи создают во время пения. Если дети хорошо поют, то диапазон частот, которые они производят во время своего пения, находится в диапазоне от 70 до 3000 колебаний в секунду.
2. Пение лечит органы ребенка так же при помощи вибраций, 80% которых остается в организме.
3. Пение может вылечить астму. Как уже упоминалось ранее, особое ритмическое диафрагмальное дыхание во время пения не только улучшает работу легких, но и благотворно влияет на нервную систему.
4. Пение может вылечить небольшое заикание, так как развивает речевой аппарат и дикцию.
5. Пение не только помогает при стрессе, но и делает детей более дружелюбными, что позволяет им легче налаживать контакты с другими детьми. Этот пункт не относится непосредственно к физическому здоровью, но укрепляет здоровье психическое, что тоже немаловажно.

Обычно учить детей петь начинают в возрасте от 5 до 7 лет, но в некоторых случаях дети занимаются и с 3, занятия в этом возрасте короткие по времени и проходят в форме игры.

Для начала нужно понимать, что в пении очень важно **дыхание**, и прежде чем начинать петь, нужно выполнить с ребенком несколько несложных дыхательных упражнений, обучающих ребенка дышать диафрагмой, то есть животом. Для этого можно, например, положить на живот ребенка книгу, или руку, чтобы он чувствовал вес, а во время дыхания положенный предмет поднимался. Данное упражнение поможет мышцам ребенка адаптироваться к новым условиям, а сам ребенок быстро привыкнет к диафрагмальному дыханию.

Так же для пения важна правильная **дикция**, так как проговаривать все звуки во время занятия вокалом достаточно трудно. Поэтому перед началом пения педагоги по вокалу рекомендуют заняться чтением вслух с выражением, или распевным чтением.

Когда все этапы пройдены, ваш малыш готов начать петь. Однако ставить голос и подбирать правильный репертуар — задача не из легких, поэтому все же лучше обратиться с этим к профессионалу.