

## ***ПОЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!***



Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами и здоровьем была установлена еще в древности. Разные звуки порождают разные вибрации, которые по-разному влияют на наше самочувствие.

С помощью голоса снимается напряжение. Покричать от души – отведите душу в чистом поле, под громкую музыку, под залп салюта, под бой курантов или при виде подарка. Еще лучше голос звучит в пении. Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь – пение – самая сложная гимнастика. Пение – выдох, который колеблет голосовые связки. Выдох – результат вдоха. Для того, чтобы изменить выдох, необходимо тренировкой изменить вдох. Тренируя вдох, наиболее удобный для задержания, мы увеличиваем воздушный резерв организма, а значит, и его жизнеспособность.

Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют не потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать, говорить, кричать и петь. Научитесь этому – и болезнь отступит.

Тонирование, т.е. произнесение или напевание длинных (преимущественно гласных) звуков – один из самых простых способов успокоить мозг, стабилизировать ритм организма. Оно уравнивает волны возбуждения в головном мозге, делает дыхание более равномерным и глубоким, уменьшает частоту сердечных сокращений и вызывает “чувство благополучия”.

Наши дети с удовольствием поют на музыкальных занятиях и в группах. Мы стремимся создать все условия для развития творческих способностей.