**«Больше будешь петь — меньше будешь болеть»**

«Болезненный дух врачует песнопенье»

Е. А. Баратынский

Не секрет, что плохая экология вызывает всё чаще у людей ухудшение здоровья, нервозные состояния, плохое настроение и утомляемость.

Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Причем необязательно быть профессионалом, чтобы получать пользу от пения. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее.

Голос, данный человеку с самого рождения, является уникальнейшим музыкальным инструментом. Голос человека всегда вибрирует во время звучания, даже если человек кричит или разговаривает шепотом. Вибрация голоса весьма положительно влияет на человеческий организм. Когда звучит наш голос, то каждый звук сопровождается колебаниями более высоких частот – обертонов. Тут свою роль играет близкое соседство гортани, в которой происходят колебания, и мозга. Обертоны резонируют с костями черепа и с головным мозгом, отвечающим за иммунную систему. Благодаря этому стимулируется иммунитет, и поющий ребенок значительно меньше простужается, чем ребенок, лишенный этого занятия.

Регулярные занятия снижают риск простудных заболеваний гортани. Диафрагмальное дыхание обеспечивает естественный массаж желудочно-кишечного тракта и органов малого таза, в результате чего нормализуется пищеварение.

Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких. При бронхиальной астме, пневмонии и бронхитах идет перевозбуждение симпатической системы. Вдох и последующая задержка на вдохе воздействуют на симпатический отдел нервной системы, который отвечает за активизацию внутренних органов. Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей – хоровиков были случаи полного прекращения у больных детей приступов бронхиальной астмы, и когда при диагнозе “бронхиальная астма” врачи прямиком направляют ребенка петь в хоре, это уже давно не вызывает ни у кого удивления. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но и излечивает этот недуг.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы “прокачивать” все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. У людей, которые систематически занимаются пением, увеличивается жизненная емкость легких и добавляет организму запас прочности.

**Будьте здоровы!**