Голос и здоровье

Что нам дает пение?

1. Уникальный самомассаж внутренних органов, который оздоровляет весь организм. Кроме того, сам голосовой аппарат оздоравливается во время пения.
2. При пении происходит оптимальный выброс гормонов, а значит у человека повышается защищенность от заболеваний. Это доказала доцент МГПИ им. В. И. Ленина Галина Петровна Стулова.
3. Вентиляция легких. В легких без певческой нагрузки могут образоваться застойные явления, и поэтому вентиляция необходима.
4. Великолепная психическая саморегуляция, прекрасно снижаются стрессы.
5. Поющий человек легче проходит мутацию.
6. Если девочка поет во время мутации, то в пожилом возрасте ее климакс отодвигается на пять-шесть лет (это данные Анатолия Ивановича Попова, директора дома Шаляпина). Когда мальчик поет во время мутации, его жизнь продляется на десять-пятнадцать лет (это проверено на одной паре близнецов).

Кроме того, пение, вокальная работа в детстве дает колоссальную прибавку интеллектуальных способностей. Это тоже объясняется. Простая речь вызывает в коре головного мозга очаги возбуждения в виде небольших воронок, мощные звуковые сигналы образуют более глубокие очаги возбуждения.

И еще о красоте, молодости. Поющий человек внешне, казалось бы, самый невыразительный во время пения, эмоциональной нагрузки преображается. Становится счастливее. Последнее. Дети нашей школы очень загружены. У них две школы, да еще поездки в каникулы, а учатся они почти на балл выше своих сверстников.

В заключении остается добавить, что во время записи этой заметки, преподаватели и учащиеся нашей школы выехали в город Уральск для участия в Республиканском конкурсе, от души желаю удачи и побед, где предшествовал большой кропотливый труд детей и учителей. Мой хор ждут впереди такие же конкурсы, но для этого нужно трудиться и трудиться.