Муниципальное учреждение дополнительного образования

Центр детского творчества

Городского округа Подольск

**Доклад**

На тему: Почему человек поёт?

Выполнила ученица 1 года обучения

Ансамбль «Конфетти»

Маломощная Ксения

Руководитель: Потехина Елена Петровна.

Подольск 2020.

**Почему человек поёт?**

 Пение - вокальное искусство, исполнение музыки голосом, искусство передавать средствами певческого голоса идейно- образное содержание музыкального произведения, один из древнейших видов музыкального искусства.



Маленькие дети с удовольствием придумывают «песни» на ходу или подхватывают мотив, не особо задумываясь о попадании в мелодию. Взрослые чаще всего стесняются и напрасно: пение очень полезно для здоровья.

В больных органах вибрация меняется. Когда человек поёт, извлекаемые звуки поглощаются внутренними органами почти на 80%, приводят их в гармоничную вибрацию, активируют и улучшают их работу, особенно нервную, иммунную и сердечно - сосудистую систему.

**Почему пение полезно для здоровья?**

1.Пение укрепляет иммунную систему.

2.Пение - это тренировка.

Для пожилых людей, инвалидов и раненых пение может быть отличной формой упражнений. Даже если вы здоровы, при использовании правильных методов пения ваши легкие тренируются и укрепляются.

3.Пение способствует здоровому сну.

По мнению экспертов, пение может помочь укрепить горло и нёбные мышцы,

благодаря чему прекращается храп во сне.

4.Пение снижает уровень стресса.

Пение высвобождает накопленное напряжение мышц.

5.Пение улучшает умственную активность.



Пение улучшается кровообращение и кислородный поток крови, что позволяет большему количеству кислорода проникать в мозг. Это улучшает умственную активность, концентрацию и память.

6.Пение усиливает ваше доверие.

Страх перед сценой - общее чувство для новоиспеченных певцов. Однако, получение похвалы от друзей и семьи может быть ключом к окончательному преодолению ваших страхов и повышению уверенности в себе.

Прелести пения выходят за рамки простого наслаждения красотой собственного вокального таланта. Все эти пользы для здоровья от пения могут заставить вас хотеть присоединиться к хору или начать брать уроки вокала прямо сейчас! И неважно, станете вы певцом мирового класса или нет.