**Влияние пения на детское здоровье**

Автор [Ирина Буренина](http://bemol46.ru/muzruk/author/nikoretto)

[](http://bemol46.ru/muzruk/wp-content/uploads/2016/02/85560400.jpg)

Индикатором здоровья человека некоторые ученые считают голос – у человека с крепким здоровьем голос звучный и сильный. Именно поэтому полезно не только играть на музыкальных инструментах, но и петь.

Даже если у ребенка нет голоса и слуха, чтобы стать хорошим певцом, пение поможет:

* развить дыхание, что важно для детей, склонных к болезням дыхательной системы;
* привить хорошую осанку благодаря правильному положению тела во время пения. Поскольку большинство современных детей целый день проводит за партой, перед компьютером и телевизором, проблема с осанкой характерна для многих подростков.

Кроме того, когда человек поет определенные звуки, стимулируются определенные органы. Полезно петь гласные:

* звук «А» снимает спазмы и влияет на деятельность сердца и желчного пузыря;
* звук «Э» способствует улучшению работы головного мозга;
* звук «И» полезен при заболеваниях глаз, ушей и носа;
* звук «О» стимулирует деятельность поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы;
* звук «У» нормализирует дыхание, работу почек и мочеполовой системы;
* звук «Ы» улучшает дыхание и полезен при проблемах со слухом.

Занятия пением стимулируют интерес ребенка к собственному «Я», поэтому способствуют формированию гармоничной и психически здоровой личности.