пойте на здоровье

Как известно, пение приносит пользу человеку. Исполняя ту или иную песню, человек не только расслабляется и получает удовольствие, но и приносит пользу своему организму. Но многие даже не подозревают о том, что уроки вокала могут существенно улучшить состояние организма.

Итак, какую же пользу получает наш организм в то время, пока мы поем?

В процессе пения человек контролирует свое дыхание, Для того, чтобы оно оказывало правильное влияние, человеку необходимо уметь правильно набирать воздух и использовать его в процессе.

Пение успокаивает человека. Когда человек поет, в его мозгу вырабатываются гормоны радости – эндорфины.

Во время пения человек выражает и вызывает в других чувства и эмоции.

Помогает исправить осанку.

Улучшает дикцию и постановку разговорной речи. Возможно даже исправление такого дефекта, как заикание.

Руководитель объединения: Коваленко Наталья Валентиновна - педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория, стаж работы- 15 лет.
Сайт: mir-children.ucoz.ru

Наш адрес: р.п Мучкапский Тамбовской обл.; ул. Красная, д. 52; тел. (47546) 3-13-52
Сайт: ddt.68edu.ru

Мучкапский
Дом детского творчества

творческое объединение
"вокал"

Работает по программе:

"ПОЙ, СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ, ТВОРИ!"

3 года обучения

1 год обучения- группа «До-ми-солька» для детей 5-6 лет
2 год обучения- группа «Радуга» для детей 7-10 лет
3 год обучения- «До 16 и старше» для детей 11-17 лет.

Комплектование групп начинается в мае по итогам прослушивания.

Правила пения для детей

Если хотите красиво вы петь,

Прямо на стульчике надо сидеть.

Надо дыхание брать научиться!

Рот открывать широко! Не лениться!

Надо губами уметь шевелить.

Чётко слова все произносить.

Гласные буквы тянуть, распевать,

Голову низко не опускать,

Плечи не дёргать,

Живот не выпячивать,

Сразу дыхание всё не растрачивать.

Надо стараться петь улыбаясь,

Лицом, подбородком не напрягаясь!

Петь задушевно, немножко волнуясь!

Просто! И всё же, собой чуть любуясь!

Не горлопанить и не кричать!

Звуки высокие все доставать,

Слыша при этом сопровождение.

Вот что такое красивое пение!

Е.Г. Зитта

Скажите «нет» некоторым продуктам до начала занятий вокалом или перед выступлением.

Какие же продукты не следует употреблять и пить? Это, так называемые, раздражающие горло и связки продукты: семечки, орешки, чипсы, печенье, холодное мороженое.

В общем и целом, следует избегать очень холодных и очень горячих, а также сильно острых и сильно соленых продуктов.

Не рекомендуется пить: кофе и черный чай – они сушат связки, и ни в коем случае нельзя пить газированную воду – мало того, что она раздражает слизистые оболочки рта, так еще и в самый ненужный момент эти газы могут начать выходить.

Если все же вы решили выпить чаю: пить его можно только без сахара, сладкий чай может вызвать несмыкание связок!