**Семь фактов о том,**

**как пение развивает ваш мозг**

**и укрепляет здоровье**

**Люди, которые много поют, живут гораздо дольше остальных! Пение в одиночестве, под музыку в наушниках и без, пение в хоре, в компании друзей, профессиональные занятия вокалом, арии во время принятия душа — всё одинаково полезно. Предлагаем подборку весомых причин петь как можно чаще!**

***1. Повышение уровня эндорфинов***

**Пение действует на мозг примерно так же, как плитка шоколада. Когда человек поет, в мозгу возбуждаются зоны, отвечающие за удовольствие. Выделяются гормоны счастья — эндорфины, а ведь они так важны для общего состояния здоровья.**

***2. Больше энергии***

**Когда человек поет, он становится более энергичным. Вялость пропадает в секунду!**

***3. Бесплатная тренировка легких***

**Пение тренирует легкие, способствует насыщению крови кислородом. Кроме того, мышцы, задействованные в процессе пения, — мышцы живота, диафрагма, межреберные мышцы- существенно укрепляются. У певцов сильный пресс!**

***4. Снятие стресса***

**Пение снижает уровень стресса. Люди, поющие в хоре или в любительском ансамбле, чувствуют себя более защищенными, социально благополучными, успешными. Для победы над депрессией стоит петь!**

***5. Очищение дыхательных путей***

**С помощью пения происходит естественное очищение дыхательных путей. Заболевания носа и горла для певцов не страшны: вероятность слечь от гайморита уменьшается, если ты любишь петь.**

***6. Естественный нейростимулятор***

**Для центральной нервной системы и мозга пение имеет огромную ценность. Как и любое занятие творчеством, пение способствует более интенсивной работе мозга, укреплению нейронных связей, а также интенсивному «включению» человека в мыслительный процесс.**

***7. Польза для детского развития***

**Дети, занимающиеся пением, отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью и высоким уровнем удовлетворённости. Поэтому пусть ваши дети поют от души и во весь голос!**

**Ну, что? Теперь вы знаете, что петь это не просто здорово, но и очень полезно!**

**Так да вайте делать это чаще!!!**