

ИНФОГРАФИКА: ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ ПЕНИЕМ

# ПЕНИЕ:

КАК ОНО  
УЛУЧШАЕТ  
ЗДОРОВЬЕ И  
ПСИХИКУ  
РЕБЕНКА?



ПЕНИЕ МОЖНО НАЗВАТЬ САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ЗАНЯТИЕМ СРЕДИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКИХ ИСКУССТВ. ИМ ЗАНИМАЮТСЯ ВСЕ: ОТ СОВСЕМ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ ДО СТАРИКОВ. А НУЖНО ЛИ ПЕНИЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

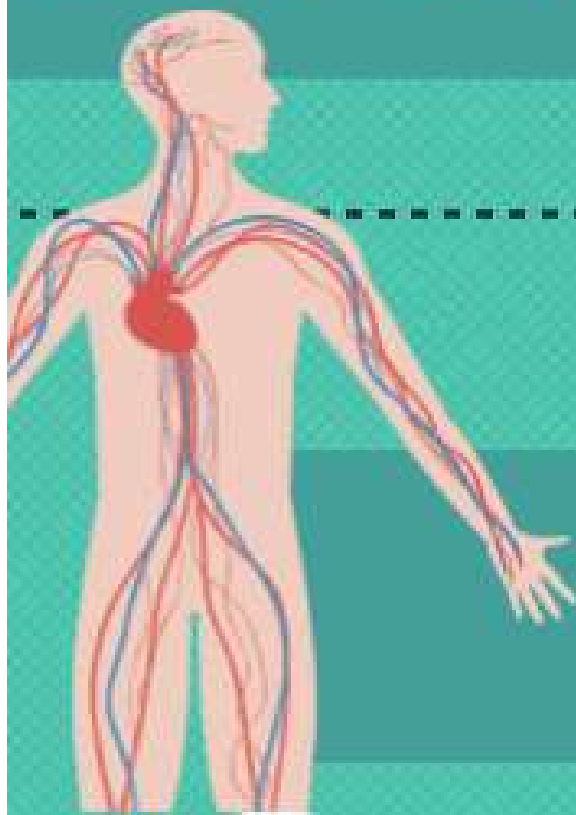
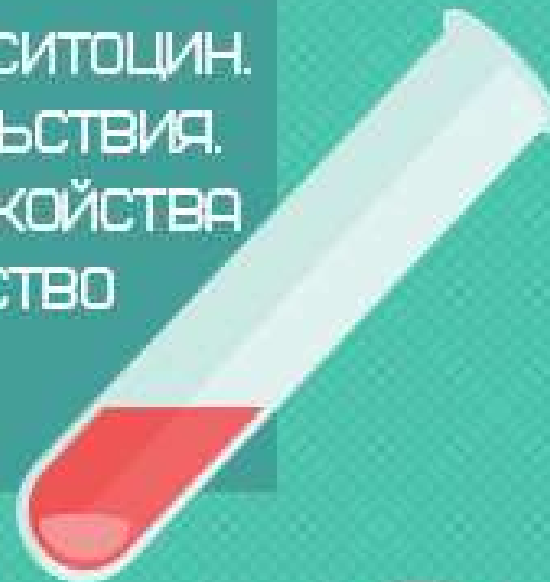


БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ИССЛЕДОВАНИЙ ПОКАЗАЛО, ЧТО ПЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.

# 1

## ПЕНИЕ ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬСЯ "ГОРМОНАМ РАДОСТИ"

ПЕНИЕ "ВЫРАБАТЫВАЕТ" ЭНДОРФИНЫ И ОКСИТОЦИН. ЭНДОРФИН - ЭТО ГОРМОН ЧУВСТВА УДОВОЛЬСТВИЯ. А ОКСИТОЦИН УМЕНЬШАЕТ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА И СТРЕССА, ВМЕСТЕ С ТЕМ ПОВЫШАЕТ ЧУВСТВО ДОВЕРИЯ И СВЯЗИ С ЛЮДЬМИ.



## ПЕНИЕ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ

# 2

ПЕНИЕ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ, УКРЕПЛЯЯ ЗДОРОВЬЕ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ. А ТАК ЖЕ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

3

## ПЕНИЕ ПОНИЖАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО  
ПЕНИЕ СПОСОБНО СНИЗИТЬ  
КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ОКАЗЫВАЯ  
НА КРОВЬ УСПОКАИВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ.



4

## ПЕНИЕ УЛУЧШАЕТ ДЫХАНИЕ

ПРОЦЕСС ПЕНИЯ НУЖДАЕТСЯ В  
ОСОБЕННОМ ДЫХАНИИ. РЕЗУЛЬТАТ:  
УЛУЧШЕННОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ И  
ПОТОК КИСЛОРОДА.



5

ПЕНИЕ УЛУЧШАЕТ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ  
ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПРИВЫКЛИ ПЕТЬ, РЕЖЕ  
ОБРАЩАЮТСЯ К ВРАЧАМ И НЕ НУЖДАЮТСЯ  
В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЛЕКАРСТВ.  
ТАКЖЕ У НИХ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ ДЕПРЕССИЙ.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРЕИМУЩЕСТВА

6

ПЕНИЕ СНИЖАЕТ  
БЕСПОКОЙСТВО И СТРЕСС

ВЫПУСКАЯ НА "ВОЛЮ" ОКСИТОЦИН,  
ПЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ  
УРОВНЯ СТРЕССА.





7

## ПЕНИЕ УЛУЧШАЕТ СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

ПЕНИЕ, И ОСОБЕННО УЧАСТИЕ В ХОРАХ,  
УЛУЧШАЕТ НАВЫКИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ  
И ПОВЫШАЕТ ДОВЕРИЕ К ЛЮДЯМ.

8

## ПЕНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЧУВСТВО СЧАСТЬЯ

ПОЮЩИЕ ЛЮДИ ГОРАЗДО ЧАЩЕ ЧУВСТВУЮТ  
СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ И ВОВГЛЧЕННЫМИ В  
ПРОЦЕССЫ. У НИХ МЕНЬШЕ ДЕПРЕССИЙ И  
ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА.



# А ТАКЖЕ ПЕНИЕ УЛУЧШАЕТ:



ПАМЯТЬ



ЧТЕНИЕ

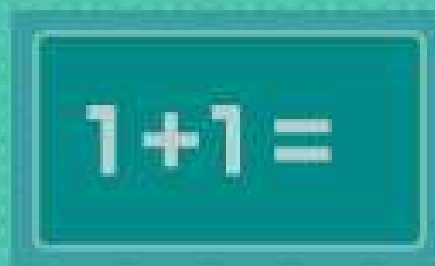


МЫШЛЕНИЕ



УДОВЛЕТВОРЕНИЕ  
В ШКОЛЕ

ИЗУЧЕНИЕ  
ЯЗЫКОВ



МАТЕМАТИКУ