

ПЕНИЕ КАК ОСНОВА КЛЮЧЕВЫХ АСПЕКТОВ ДОЛГОЛЕТИЯ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. *В данной статье рассмотрены ключевые аспекты долголетия, в основе которых лежит процесс творческого взаимодействия через песенное творчество.*

Ключевые слова: *пение, эмоциональность, социальное взаимодействие, когнитивное развитие, эмоции, самочувствие, память, концентрация.*

Annotation. *This article examines the key aspects of longevity, which are based on the process of creative interaction through songwriting.*

Keywords: *singing, emotionality, social interaction, cognitive development, emotions, well-being, memory, concentration.*

Песенное творчество играет важную роль в жизни пожилых людей, обогащая их жизненный опыт, улучшая эмоциональное состояние и создавая условия для социального общения. Посещение занятий песенного направления в социально-досуговых отделениях становится не просто хобби, а важным элементом социальной жизни, который помогает преодолевать одиночество и снижать уровень стресса.

В этом контексте стоит обратить внимание на несколько ключевых аспектов:

- Эмоциональное выражение

Пение позволяет пожилым людям выражать свои чувства и эмоции, что особенно важно в период, когда они могут испытывать одиночество или депрессию. Песня служит катализатором для освобождения от негативных эмоций и способствует улучшению общего самочувствия.

- Социальное взаимодействие

Занятия песенным творчеством позволяет расширить социальное пространство общения. Участники группового пения могут становиться не только по увлечению, но и друзьями, что позволяет укрепить их социальные связи и уменьшает чувство одиночества.

- Когнитивное развитие

Освоение новых музыкальных произведений в процессе пения стимулируют умственные процессы, способствуют улучшению памяти и концентрации. Это особенно важно и в большей мере актуально для пожилых людей, желающих сохранить активность и работоспособность своего мозга.

Культурное обогащение

Музыка разных жанров, стилей и направлений (народной, фольклорной и эстрадной) которая изучается в рамках занятий, помогает расширить культурные горизонты участников. Знакомство с разнообразием музыкальных традиций обогащает жизнь и способствует развитию эстетического вкуса.

- Профилактика заболеваний

Регулярные занятия пением могут оказывать положительное воздействие на физическое здоровье. Пение как результат помогает улучшить дыхательную функцию, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и даже может помочь в снижении уровня стресса.

Подводя итог выше сказанному можно с уверенностью сказать, что занятия песенным творчеством не только поддерживают психоэмоциональное здоровье пожилых людей, но и создают условия для формирования полноценной и насыщенной жизни. Это является примером того, как искусство может быть использовано как мощный инструмент для улучшения

качества жизни и гармонизации внутреннего мира людей старшего возраста и как следствие - долголетие.

Использованные источники

1. Гиль А.Д. Обучение пению людей пожилого возраста с учетом особенностей их здоровья // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 1А. С. 30-37.