

Консультация для родителей

Тема: «Влияние музыки на здоровье детей»

Автор – составитель:
воспитатель по физической культуре
Полеева А. В.

16.02.2023г.

Ставрополь, 2023г.

Консультация для родителей «Влияние музыки на здоровье детей»

Наши далекие предки по какому-то наитию создавали музыкальные инструменты и с их помощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Эта возможность музыки широко использовалась в религиозных и культовых обрядах. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям. Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле.

Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Установлено, что при музыкальном стимулировании в мозге увеличивается количество гормонов, способствующих росту нейронов. В современной медицине есть целое направление - музыкотерапия. Различные исследования свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению от многих болезней. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни. Одна из возможностей, которая может быть использована для достижения этой цели - общение с детьми в музыкальных кружках.

Музыка и красота объединяются еще до рождения ребенка. Некоторые полагают даже, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка. Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья.

Очень благотворное влияние музыки на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. А вы знаете, что музыка способна улучшать язык и память детей? При серьёзном изучении музыки стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. Если вы своего ребёнка будете обучать игре на каком-либо музыкальном инструменте, то это будет улучшать их лингвистические навыки. Вот к таким выводам пришли в своих исследованиях психологи из китайского университета Гонконга. В ходе исследований выяснилось, что дети, занимающиеся музыкой, т. е. проходящие обучение игре на музыкальных инструментах, обладают большим словарным запасом, по сравнению с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном музыкальном инструменте. И если их период музыкального обучения увеличивается, то, соответственно и словарный запас становится более объёмным.

А если взрослый человек задумает обучаться игре на музыкальных инструментах, то его занятие музыкой может помочь ему справиться с потерей памяти после перенесенных травм мозга. Лечебные свойства музыки никак не связаны с ее эстетической ценностью. Есть плохая, с точки зрения высокого искусства, но безвредная музыка. А есть музыка великих композиторов, отрицательно влияющая на развитие ребенка. Например, рок воздействует ультра- и инфразвуками, которые мы не слышим, но которые воспринимают наши органы, что может разрушающе действовать на мозг. Среди вредных

классических произведений специалисты отмечают «Венисбергскую сцену» Вагнера и некоторые произведения Рихарда Штрауса. Анальгетиком в мире звуков являются религиозные произведения Баха и Генделя. Самая необыкновенная музыка у Моцарта: не быстрая и не медленная, плавная, но не занудная — этот музыкальный феномен назвали «эффектом Моцарта». Его «Волшебная флейта» на самом деле может творить чудеса. Голландские ученые провели эксперимент: три разных поля засеяли одним и тем же растением. После того как ростки взошли и вытянулись, одно поле стали «озвучивать» рок-музыкой, второе — классической, третье — фольклорной. Через некоторое время на первом поле часть растений полностью пропала, остальная часть поникла. На втором и третьем полях растения развивались нормально. Ученые сделали вывод: рок-музыка убивает живую клетку. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет. Установлено, что человеческое ухо может справиться с шумом до 85 дБ (уровень шума на дискотеке — до 120 дБ). Ученые вычислили, что без ущерба для слуха люди могут находиться только 5 минут на дискотеке и 30 секунд в наушниках. Кстати, из наушников, включенных на среднюю громкость, вырывается шум, соответствующий грохоту тяжелого грузовика, — 90 дБ. Так что делайте выводы!

В качестве примеров положительного влияния музыки при определённых состояниях человека можно привести следующие произведения:

«Аве Мария» Ф.Шуберта, «Колыбельная» И.Брамса, «Свет луны» К.Дебюсси – при сильном нервном раздражении.

«Мелодия» В. Глюка, «Грёзы» Р.Шумана – действуют успокоительно, улучшают сон.

«Весенняя песня» Ф.Мендельсона, «Юмореска» А.Дворжака, «Венгерская рапсодия» Ф.Листа – при головной боли.

«Свадебный марш» Ф.Мендельсона – нормализует сердечную деятельность и кровяное давление.

— Для общего успокоения – Бетховен «Симфония № 6», Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве-Мария»

— Для уменьшения злобности – Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония»

— Для повышения внимания, сосредоточенности – Дебюсси «Лунный свет», Мендельсон «Симфония № 5», Чайковский «Времена года»

— Для ритмичного дыхания, повышения аппетита – маршевые мелодии, вальсы Чайковского, Моцарт, Шуберт, Вивальди.

— Для улучшения самочувствия, настроения – Бетховен «Увертюра Эгмонд», Чайковский «Шестая симфония» 3-я часть, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен» 3-я часть

— Для крепкого сна – Шуман «Грезы», Сибелиус «Грустный вальс», Глюк «Мелодия»

— Для стимуляции творческой деятельности – Дунаевский «Цирк» Лея «История любви», Равель «Болеро», Хачатурян «Танец с саблями»

— Расслабление организма, восстановление сил — Бетховен «Лунная соната», Равель «Караван», Лей «Мужчина и женщина»

— Нормализует работу мозга – Григ «Пер Гюнт»

Музыку сейчас достать не проблема – диски продаются на каждом шагу, можно скачать с интернета любую мелодию. Попробуйте в действии эту музыку, возможно, это действительно помогает или усиливает лечение.

Необходимо знать некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

— Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.

— Музыка следует слушать не громко, а примерно, как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание.

— При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет.

Помните: Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы «зомбирует» ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Прекрасной колыбельной для вашего ребенка станет знаменитая «Лунная соната» Бетховена. Старайтесь подбирать для малыша произведения, в которых задействованы один-два музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше.

Музыкальная терапия противопоказана:

- детям с предрасположенностью к судорогам;
- детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;
- детям, страдающим от отита;
- детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

Музыка, особенно легкая, ритмичная положительно влияет на работоспособность занимающихся и их восстановительные процессы. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект.

При разучивании песен часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Мы помогаем каждому ребенку справиться с этими трудностями с помощью специальных упражнений артикуляционной гимнастики. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память и внимание.

Артикуляционная гимнастика полезна после перенесенной простуды, когда уже закончился острый воспалительный процесс, но голосовые складки еще не полностью смыкаются.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью

танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танец как средство оздоровления:

- 1) борьба с гиподинамией;
- 2) подвижность в суставах;
- 3) поддерживает гибкость позвоночника;
- 4) развивает выносливость.

Пение как средство оздоровления:

- 1) развивает мышцы речевого аппарата;
- 2) улучшает память;
- 3) развивает внимание;
- 4) развивает интеллект.

Как пение, так и танец влияют: на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

Таким образом, музыка имеет большое оздоровительное значение. Если приучать ребёнка к хорошей музыке, то он вырастет здоровым, эмоционально и психически уравновешенным и спокойным человеком.

Слушайте хорошую и полезную музыку, будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.

