

«Влияние музыки на здоровье детей»

Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма ребенка, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что если установить механизм влияния музыки на организм, то можно вызвать или ослабить возбуждение. П.И. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность и отдых человека. Пение развивает голосовой аппарат, укрепляет голосовые связки, улучшает речь, способствует выработке вокально-слуховой координации. Правильная поза во время пения регулирует и углубляет дыхание. Музыкальный ритм движения улучшает осанку ребенка, координацию, вырабатывают четкость ходьбы и легкость бега. Динамика и темп музыкального произведения требуют и в движениях соответственно изменять скорость, степень напряжения, амплитуду и направление. Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физические занятия, активизирует детей, заметно повышает качество выполняемых ими упражнений. Звучащее музыкальное произведение повышает работоспособность сердечнососудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений. Таким образом, музыка – одно из средств физического развития детей. А здоровье ребенка – это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе ДОУ. Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. К примеру, в Санкт-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук «ля» первой октавы, что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении. Установлено, что во время пения возникает особая вибрация внутренних органов, а пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствуют долголетию.

Для утреннего времени можно использовать мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Для приятного дневного отдыха

или сна (расслабления) можно воспользоваться классической и современной релаксирующей музыкой, наполненной звуками природы. Для вечернего времени (перед сном) можно использовать тихую, нежную, легкую музыку.

Как слушать?

Продолжительность - 15-30 минут. Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.

Музыкотерапия противопоказана:

- * Младенцам с предрасположенностью к судорогам.
- * Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.
- * Больным отитом.
- * Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

«Кто много поет, того хворь не берет!»

Вокальная музыка влияет на весь организм, особенно на горло.

Звук «А-А-А» — стимулирует работу легких, трахеи, гортани, оздоравливает руки и ноги.

Звук «И-И-И» — активизирует деятельность щитовидной железы, полезен при заболеваниях ангиной, улучшает зрение и слух.

Звук «У-У-У» — усиливает функцию дыхательных центров мозга и центра речи, устраняет мышечную слабость, вялость, заболевания органов слуха,

Звук «М-М-М» — с закрытым ртом снимает психическую утомляемость, улучшает память и сообразительность.

Музыкальное движение - интересная и эффективная форма музыкально - оздоровительной деятельности.

Предложите детям потанцевать и сами примите в этом участие. Вы можете включить звучание оркестра народных инструментов с записями старинных танцев (менуэт, гавот, краковяк, мазурка) и энергичных современных танцев. В это время и сами отдохнете и сбросите накопившуюся усталость. Танцевать с детьми нужно как можно чаще, но не подолгу, внимательно следя за физическим и психическим состоянием ребенка.

Влияние музыкальных инструментов на организм человека.

Духовые инструменты развивают эмоциональную сферу.

Ударные - придают силу, дают ощущение устойчивости, уверенности.

Фортепиано развивает интеллектуальные способности.

Струнные - развивают чувства сострадания, воздействуют на сердце.

Как звуки вокруг нас влияют на здоровье детей.

Обратите внимание детей на звуки живой природы: журчанье ручья, скрип снега, шелест листьев, пение птиц - них радость и здоровье наших детей и постарайтесь оградить от раздражающих жизненных шумов и потока музыки, культивируемой СМИ. Ее сверхбыстрые или тяжелые ритмы, сверхвысокие и сверхнизкие частоты, невыносимая громкость, низкое качество не могут оказать благотворного влияния на здоровье ребенка.

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности.

Ритмичная, бодрящая музыка. Из классики «вялым» детишкам можно поставить: Чайковский «Шестая симфония» - часть 3, Бетховен «Увертюра Эдмонд», Шопен «Прелюдия 1, опус 28», Лист «Венгерская рапсодия 2».

Для уменьшения агрессивности, непослушания

Классика: Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония».

А чтобы ребенок быстро заснул и видел хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Как уменьшить чувство тревоги и неуверенности?

Народная и детская музыка дает ощущение безопасности. Хорошее воздействие может оказать классика: Шопен «Мазурка» и «Прелюдии», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

Как уменьшить нервное возбуждение?

Гиперактивным детям полезно часто и подолгу слушать спокойную тихую музыку. Как правило, помогает классика: Бах «Кантата 2», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор».

Хотите спокойствия?

Расслабляющим действием обладают звуки флейты, игра на скрипке и фортепиано. Успокаивающий эффект несут звуки природы (шум моря, леса), вальсы (ритм три четверти). Классика: произведения Вивальди, Бетховен «Симфония б» - часть 2, Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария», Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Как избавиться от напряженности?

Бах «Концерт ре-минор для скрипки» и «Кантата 21», Бартон «Соната для фортепиано» и «Квартет 5», Брукнер «Месса ля-минор».

Рекомендуемая музыка для восприятия.

В.А.Моцарт для малышей, стимуляция интеллекта и развития:

https://dzen.ru/video/watch/633d8c1633fa004d3df6a3b2?utm_referrer=dzen.ru
https://www.youtube.com/watch?v=7KkJLM5E_Q

Ф.Шопен для детей

<https://www.youtube.com/watch?v=b2QsXMk7ixM>

Спокойная музыка:

<https://www.youtube.com/watch?v=S7U8ExhCK50&t=5546s>
<https://www.youtube.com/watch?v=r9c0JfhQuOk>

Использование музыки и пения в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности детей, сохранять и укреплять их здоровье. Создание эмоционального комфорта средствами музыки и пения в семье – важнейшая задача успешного физического и психического развития ребёнка. А от состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.