Консультация для родителей

«Значение музыки в развитии и укрепления здоровья

детей дошкольного возраста»

Влияние музыки на состояние здоровья детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, петь и двигаться под музыку; что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их - повышает иммунитет снижает напряжение и раздражительность. Ещё в 1997 году доктором медицинских наук Михаилом Львовичем Лазаревым была создана оздоровительно- развивающая программа «Здравствуй!». В этой программе музыка занимает центральное место, так как «именно в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления». М.Л. Лазарев считает, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

1. Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.
2. Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма – дыхательную, сердечно-сосудистую.
3. Психологический фактор способен значительно менять психическое состояние ребёнка. Музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

*Роль пения для здоровья детей.*

Искусство пения – это прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная ёмкость легких. На Руси славяне считали, что поёт в человеке сама душа и пение – это её естественное состояние.

Врач-фониатр Е.И. Алмазов: «Пение… доставляет поющему удовольствие, упражняет и развивает его слух, дыхательную систему, которая тесно связана с сердечно-сосудистой системой, следовательно, он невольно, занимаясь дыхательной гимнастикой, укрепляет свое здоровье».

Если у ребёнка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще. Дети любят петь и охотно поют. Пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

При соблюдении гигиенических условий, то есть при пении в проветренном чистом помещении – развиваются и укрепляются лёгкие и голосовой аппарат. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Надо оберегать детский голос. Следить за тем, чтобы дети пели естественным звуком, не кричали во время пения, не говорили слишком громко, и сами громко не разговаривайте с детьми. особенно на улицах в сырую холодную погоду. Крик, шум портят голос, притупляют слух детей и отрицательно влияют на нервную систему. Не следует поощрять пение с детьми песен для взрослых с большим диапазоном, которые они слышат дома и по радио.

Неправильное фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха детей, а особенно громкое их исполнение наносит вред голосовым связкам ребёнка.

*Роль пения и дыхательной гимнастики для здоровья детей.*

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие: положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Дыхательную гимнастику можно начать с игровых упражнений.

Дыхательное упражнение «Шум моря»:

Слушаем (в записи) звуки моря, а затем - «дышим, как море». Делаем тихий, мягкий вдох животом и плавно поднимаем вверх руки. А потом – выдыхаем на звук «Ш» и опускаем руки.

Дыхательное упражнение «Одуванчик»:

Вдох через нос – лёгкий, бесшумный, выдох – через рот, со звуком восхищения «ах!».

*Дыхательное упражнение «Воздушные Шарики»:*

Активный вдох, подносим воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы начинаем надувать его. Нужно следить глазами за тем, как шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Надо дуть осторожно, чтобы шарик не лопнул. А потом, можно показать красивые шары друг другу.

Дыхательное упражнение «Шарик спускается».

Глубокий медленный вдох – через нос, медленный выдох – через рот на звук «сссс».

Дыхательное упражнение «Ладошки».

Ладушки-ладошки, звонкие хлопошки. Мы ладошки все сжимаем, носом правильно вдыхаем. Как ладошки разжимаем, то спокойно выдыхаем.

*«Кто много поет, того хворь не берет!»*

Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

*Гласные.* “А” – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

“И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. “Прочищает” нос, стимулирует работу сердца.

“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулёза лёгких.

“У” – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Ы” – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание. “Э” – улучшает работу головного мозга.

*Согласные.* Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков. “В”, “Н”, “М” – улучшают работу головного мозга.

“К”, “Щ” – помогают при лечении ушей.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

“С” – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

*Звукосочетания.* “ОМ” – помогает в снижении артериального давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

“УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергетики. Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать.

*Танцетерапия – как технология музыкального воздействия.*

Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические движения и танцы выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление, формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость.

Движения и танец снимает нервно- психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом.

Выполняя движения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.

Как звуки вокруг нас влияют на здоровье детей.

Экспериментирование со звучащими предметами – это особая форма активности детей, которая позволяет развивать познавательный интерес к окружающему миру звуков, различать звучание разных предметов по высоте, интенсивности; развивать мелкую моторику кистей рук; формировать чувство ритма. Можно сделать с ребёнком различные самодельные музыкальные инструменты: свистящие, шумящие, гремящие, шуршащие, стараясь добыть с ребёнком как можно больше разнохарактерных звучаний, чтобы со звуком у вашего ребёнка связались самые разные понятия: громкий, тихий, глухой, звонкий, грубый, нежный, грустный, весёлый, спокойный.

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. Её сверхбыстрые или тяжёлые ритмы, сверхвысокие и сверхнизкие частоты, невыносимая громкость, низкое качество не могут оказать благотворного влияния на здоровье ребёнка.

Влияние музыки на нервную систему ребёнка.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

Музыка Баха, Моцарта, Бетховена оказывает антистрессовое воздействие, создаёт положительный эмоциональный фон; стимулирует двигательные функции; развивает и корректирует двигательные процессы (ощущения, восприятия, представления) и сенсорные способности; растормаживает речевые функции.

Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, восстанавливает дыхание.

Современные сведения, наложенные на древнейшие знания, показывают, что звуки различных музыкальных инструментов по-разному влияют на организм человека: звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности, физически взбодрить. Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы. Интеллектуальной сфере соответствует музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная. Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце, а вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло.

Музыка для детей в течение дня.

Для утреннего времени *можно* использовать мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

Для приятного дневного отдыха или сна можно воспользоваться классической и современной релаксирующей музыкой, наполненной звуками природы.

Для вечернего времени (перед сном*)*можно использовать тихую, нежную, легкую музыку. 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 – важнейшая задача успешного физического и психического развития ребёнка.

Информационный источник:

1. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова. - Волгоград: Учитель, 2009.
2. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М.Н.Щетинин – Айрис- пресс, 2007.
3. Ветлугина Н.А. «Методика музыкального воспитания». (М. «Просвещение» 1976г.)
4. Сиротюк А.Л. «Коррекция обучения и развития школьников» (творческий центр. М. 2001г.)