

Консультация

«Музыка и здоровье ребенка»

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка? 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 – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.

3) *Психологический фактор* через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Музыка:

- учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма.
- позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев.
- оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.
- действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах.
- развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую. Прослушивание медитативной музыки приводит ребёнка в состояние полного расслабления, при котором восстанавливается естественное физиологическое дыхание. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается в музыкальном оформлении игр; музыкальной релаксации.

Для детей с различным темпераментом, соответственно, и музыка подбирается разная. Согласно мнению медиков беспокойным детям, подойдет немецкая или венская музыка из произведений Шуберта, Моцарта, Гайдна, а также рождественские церковные песнопения.

А заторможенным детям с плохим аппетитом, испытывающим проблемы с дыханием, необходимо слушать вальсы из балетов Чайковского, произведения Вивальди, маршевые композиции.

Наибольшим возбуждающим воздействием обладает музыка Вагнера, оперетты Оффенбаха, «Болеро» Равеля, «Весна священная» Стравинского, «Каприз № 24» Никколо Паганини. Эти мелодии могут использоваться в работе с вялыми детьми.

Успокаивающее, уравнивающее действие на нервную систему оказывают: «Времена года» Чайковского, «Лунная соната» Бетховена, фонограмма пения птиц.

Отношение к музыке в нашем обществе несколько иначе, чем раньше, музыкальная среда заполнена эстрадно-развлекательной музыкой, поэтому важно поддерживать **интерес детей к классической и народной музыке.**

Музыку можно использовать и в группе в течение дня.

Утренний прием в детском саду начинается под музыку Моцарта, потому что «Моцарт оказывает воздействие, сила которого не сравнима с другими. Будучи исключением из исключений, он оказывает высвобождающее, лечебное, целительное воздействие. Сила его превосходит все, что мы можем видеть у его предшественников, современников и последователей». Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Вариантами музыки для утреннего приема могут быть и следующие произведения:

1. «Утро» (музыка Грига из сюиты «Пер Гюнт»).
2. Музыкальные композиции (оркестр Поля Мориа)
3. Обработки для русского народного оркестра («Барыня», «Камаринская», «Калинка»)
4. Сен-Санс «Карнавал животных» (симфонический оркестр)

Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Музыка во время сна оказывает оздоравливающее терапевтическое воздействие. Дневной сон может сопровождаться следующими музыкальными произведениями:

1. Соло фортепиано (Клейдерман и симфонический оркестр).
2. «Времена года» П. И. Чайковского.
3. Бетховен, соната № 14 «Лунная».
4. Бах – Гуно «Аве Мария».

Музыка для вечернего времени способствует снятию накопившейся усталости, стрессовых ситуаций за день. Она успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма. Для этого можно использовать следующие мелодии:

2. Мендельсон «Концерт для скрипки с оркестром».
3. Бах «Органные произведения».

5. Вивальди «Времена года».

6. «Голоса природы».

Особенности использования музыки:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо);
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной);
- продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

