

## «Значение музыки для укрепления здоровья ребенка в семье»

Забота о здоровье детей важнейшая задача родителей.

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; музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их - повышает иммунитет снижает напряжение и раздражительность.

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, сердечнососудистую.

3) Психологический фактор способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Сохранению и укреплению здоровья детей в семье содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах).

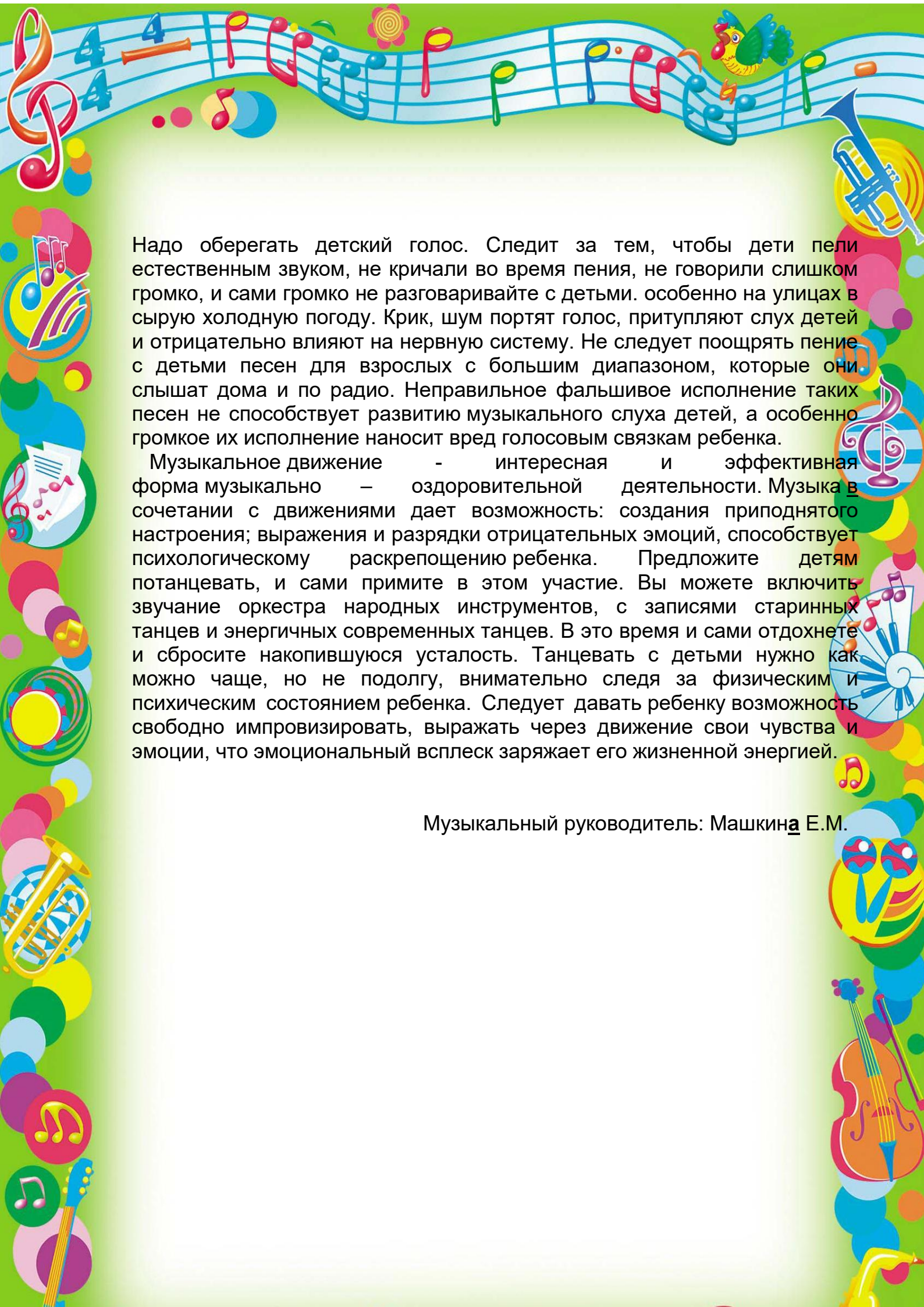
Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое ее звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Очень полезно использовать рисование под музыку, как один из приемов арттерапии, - рисуется не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению.

Искусство пения – это и есть, 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 емкость легких. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние. 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. Следит 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 ребенка.

Музыкальное движение - интересная и эффективная форма музыкально - оздоровительной деятельности. Музыка в сочетании с движениями дает возможность: создания приподнятого настроения; выражения и разрядки отрицательных эмоций, способствует психологическому раскрепощению ребенка. Предложите детям потанцевать, и сами примите в этом участие. Вы можете включить звучание оркестра народных инструментов, с записями старинных танцев 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. Следует давать ребенку возможность свободно импровизировать, выражать через движение свои чувства и эмоции, что эмоциональный всплеск заряжает его жизненной энергией.

Музыкальный руководитель: Машкина Е.М.