

Музыка и здоровье

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.

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

Но следует знать также 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.

Музыку 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.

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. 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.

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 намного 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.

Применение музыки на МУЗЫКАЛЬНОМ ЗАНЯТИИ помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления, 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 имеют большое оздоровительное значение. Кроме того диагностика, проводимая на занятиях позволяет выявлять одаренных, талантливых детей и привлекать их для участия в праздниках. Мои воспитанники активно участвуют не только на утренниках, но и в городских мероприятиях. Я уверена, что их певческие навыки, танцевальные навыки, приобретенные во время учебной деятельности, всегда пригодятся им в жизни.

Таким образом, если приучать ребёнка к хорошей музыке, то он вырастет здоровым, эмоционально и психически уравновешенным и спокойным человеком.