

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №33 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

**Возможности использования
музыки как средства
оздоровления детей .
Рекомендации для родителей.**

Подготовила музыкальный руководитель
Петровская Елена Михайловна



- Музыка лечит, музыка успокаивает, музыка поднимает настроение... Обучая детей музыке, мы укрепляем их здоровье.
- Наши далекие предки, создавали музыкальные инструменты и с их помощью, находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям.
- В XX веке интерес к влиянию музыки на организм человека заметно вырос. Многочисленные исследования показывают, что музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворно или разрушительно влияет на здоровье человека.



○ По словам исследователей из США, целительная сила **музыки** нужна для нормализации артериального давления, помогает активировать деятельность мозга и укрепляет иммунную систему. Ритмичная и энергичная **музыка** в стиле марша тонизирует многие мышцы, что крайне полезно для физического **развития детей**. Поэтому многие делают зарядку под бравурную **музыку**. Для некоторых детей **музыка** является средством фокусировки. Она делает детей целенаправленными, помогает сосредоточить мышление на определенной теме, одновременно снимает стресс и усталость. Если ваш **ребенок** засыпает и просыпается с **музыкой**, он будет намного более счастливым и здоровым.



- Однако, вместо того, чтобы слушать **музыку**, гораздо полезнее петь самому. Австралийские врачи даже практикуют в лечебных целях сеансы пения. Достаточно напевать самую простую мелодию, чтобы вы почувствовали себя лучше. Поэтому занятия пением или **музыкой** очень полезны для физического **развития** **детей**. Она учит любви к жизни. Поэтому дети, которые увлечены **музыкой**, становятся более образованными, внимательными, честными в своих отношениях с другими людьми, излучают спокойствие и позитивное настроение. "**Музыкальные**" дети **развиваются в интеллектуальном развитии быстрее**, чем их сверстники. **Музыка развивает** творческие способности детей, эстетику, культуру поведения, помогает строить доверительные отношения и заводить новых друзей.



○ Музыка может выражаться не только через музыкальные инструменты и звуковоспроизводящие устройства. Музыка закодирована в звуках природы - шум волн и шелест листьев на ветру, пение птиц и сверчков, шелест дождя и так далее. Поэтому чаще бывайте на природе. Найдите именно ту музыку, которая больше всего нравится вашему ребенку, и старайтесь слушать ее как можно чаще.



Необходимо знать 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. - Музыка 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.



Музыкальная терапия противопоказана:

- -детям с предрасположенностью к судорогам;
- -детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;
- -детям, страдающим от отита;
- -детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.
- Ну вот и все, что я хотела рассказать про пользу музыки для воспитания и здоровья детей и взрослых.
- Слушайте хорошую и полезную музыку, будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.



○ **А.Томатис пришел к поразительному открытию:**

○
«Ухо предназначено не только для того, чтобы слышать, но и чтобы питать энергией разум и тело.

○
Клетки мозга работают как маленькие батарейки-аккумуляторы. Они заряжаются не путем метаболизма тела, а с помощью энергии звуков».

○
Музыка заряжает мозг и улучшает интеллект. Учёные из США выяснили, что музыка помогает в чтении, концентрации внимания и улучшении кратковременной памяти.

○
Особые результаты были отмечены у детей дошкольного возраста.



Рекомендованные произведения для слушания детям:

**Для снятия стресса и уменьшение чувства
тревоги:**

- Шопен "Мазурка, "Прелюдии"
- Штраус "Вальсы"
- Рубинштейн "Мелодии"



- Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением:

- Моцарт "Дон Жуан"
- Лист "Венгерская рапсодия"
- Бетховен "Фиделио"
- Хачатурян "Сюита Маскарад"



Для уменьшения раздражительности:

- Бах "Кантата 2" и "Итальянский концерт"
- Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор"



○ **Пение.** Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Зарождающийся во время пения , звук, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.



○ **Голос** – это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

