

Влияние музыки на оздоровление ребенка и его физическое развитие

Консультация подготовлена
музыкальным руководителем МБДОУ №131
Марией Игоревной Воропаевой

Музыка – это вид искусства, в котором художественные образы воплощаются через звуки.

Звуки – вибрация, колебание, волны определенной частоты, энергия определенного вида. Звуки распространяются в воздухе волнообразно, т.е. от говорящего во все стороны. Они заставляют вибрировать наши слуховые перепонки и мы, таким образом улавливаем звуки или пульс.

Жизнь современном обществе полна физических и эмоциональных стрессовых факторов, которые вызывают перенапряжение человека, а у детей в период адаптации, смены обстановки и т.д. Взятые по отдельности или все вместе, эти стрессогенные факторы вызывают перенапряжение, которое начинает препятствовать свободному течению энергии в теле, что ухудшает деятельность и вызывает болезни человека. Музыка, как одно из средств искусства, помогает объединить сознательные и бессознательные процессы в физическом теле и тем самым направить энергию в нужное русло исцеления.

Ученые, начиная с 40-50-х годов XXвека, исследовали благотворное влияние музыки на различные системы человеческого организма, и появились самостоятельные направления искусством как-то:

- «Арт-терапия» – лечение средствами изобразительного искусства,
- «Танцевальная терапия»,
- «Музыкотерапия» и ряд других.

Музыка является самым сильным средством воздействия на детей среди различных видов искусства. Восприятие её не требует предварительной подготовки и доступно детям любого возраста, при условии, что подобный музыкальный материал соответствует возрасту ребенка.

Следует учитывать тип ребенка.

Заторможенные дети – дети с вялыми двигательными проявлениями нуждаются в соответствующей стимулирующей музыке, которая повышала бы возникновение возбуждения в коре головного мозга ребенка и стимулировала бы его жизненный тонус (музыка должна быть подвижного, быстрого темпа). Но, чтобы не вызвать реакцию отторжения и неприятия. Стимулирующий аккомпанемент должен применяться периодически, в определенных двигательных игровых ситуациях.

Возбужденные дети - нуждаются в периодическом звучании успокаивающей музыки с умеренным медленным и очень медленным темпом. Эта музыка снижает гипертонус коры головного мозга.

Дети дистонического типа - дети, в течение дня у которых происходит смена поведения от агрессии до полной апатии, нуждаются в стабилизирующей музыке умеренного характера с равномерными акцентами и одним уровнем громкости звучания.

Воздействие музыки наступает через звуковой регулятор жизненных ритмов: пульс, дыхание, моторика, движение.

Ученые 20-века доказали, что музыкальный ритм усиливает мозговую активность и тем самым содействует увеличению энергетических запасов организма человека.

Музыкальное сопровождение создаёт определенную эмоциональную настройку, активизирует внимание детей, повышает выразительность движений. Влияя на физиологические процессы детского организма, музыка увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию.

Самой сильной по силе воздействия учёные считают музыку И. С. Баха, на втором месте по воздействию музыка Моцарта и Бетховена. Музыка Баха обладает расслабляющим эффектом, помогает улучшить запоминание, память, изучение иностранных языков и стихов. Феномен музыки Моцарта объясняется тем, что вибрации его произведений совпадают с вибрациями здоровых нейронов клеток. Очень полезна музыка природы. Звуки моря, шум дождя, голоса дельфинов успокаивают, умиротворяют, звуки леса снижают кровяное давление, нормализуют работу сердца, пение птиц помогает собраться с мыслями, вызывает прилив положительных эмоций.

Гармоничные мелодии, звуки в буквальном смысле слова перезаряжают наши внутренние аккумуляторы жизненной энергии. Для этого достаточно просто слушать игру на определенных музыкальных инструментах: Скрипка – лечит душу, помогает самопознанию, вызывает сострадание, очень благотворно действует на меланхоликов,

Орган – приводит ум в порядок, гармонизирует энергопоток позвоночника,

Пианино – воздействует на почки, мочевой пузырь, очищает щитовидную железу,

Барабан – восстанавливает ритм сердца, стимулирует кровеносную систему,

Флейта – очищает бронхолегочную систему, снимает раздражение и озлобленность.

Баян, аккордеон – активизирует работу брюшной полости.

Арфа и струнные инструменты - гармонизирует работу сердца

Саксофон, кларнет, флейта – улучшает кровообращение,

Контрабас, виолончель, гитара – воздействуют на сердце, лечат почки

На наш организм воздействует не только музыкальные инструменты, но и собственное пение. Человеческий голос – мощный инструмент.

Петь песни - необходимо, это тонизирует голосовой аппарат, бодрит, повышается настроение. Осень эффективно при упадке сил и плохом настроении.

В заключении хочется отметить, что музыка – это самое безопасное профилактическое средство. Оно не вызывает побочных явлений и негативных последствий. Она показана всем без исключения. Это то средство, которое доступно каждому и никогда не принесёт вреда.