

Консультация для родителей «Значение музыки для укрепления здоровья детей»

Здоровье ребенка, как говорится во Всемирной организации здравоохранения, - это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье детей, как зеркало, отражает социально-экономическое состояние страны, отечественной медицины, а также отношение государства к проблеме охраны материнства и детства.

Одна из самых актуальных и «больших» проблем, стоящих перед современным обществом – это проблема здоровья детей. Немалое количество детей, гиперактивны, не могут совладеть со своим телом и эмоциями. И наоборот, некоторые дети пассивны, вялы, находятся как - бы вдали от внешнего мира. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Ни для кого не секрет, что наши дети сейчас намного чаще болеют. Болеют не только простудными заболеваниями. В наше, непростое для детей и взрослых время, ребёнок перенасыщен информацией из СМИ, владеет компьютером и как кажется на первый взгляд – развивается не по годам. Чем же это грозит ребёнку? Ребёнок не может адекватно воспринять информацию, он впитывает её по-своему, т. е. неадекватно. Естественно, вследствие этого изменяется внутренний мир ребёнка, его психика. Это даёт своё отражение на здоровье дошкольника, поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ.

Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более, что именно музыка, из всех видов искусства, является самым сильным средством воздействия на человека. Музыка оказывает на нас огромное влияние, действуя на психику, эмоции, душу и тело. Звуки определённой тональности могут приводить человека в различные состояния, возбуждение, радость, грусть, и даже панический страх.

О сильнейшем воздействии музыки на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в различных целях.

В Древности выделяли 3 направления влияния музыки на человека:

1. На духовную сущность человека.
2. На интеллект.
3. На физическое тело.

«Музыка, её первый звук, родилась одновременно с сотворением мира» - так утверждали древние мудрецы.

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – достаточно новое направление, как в музыкальном, так и в физическом воспитании

дошкольников. Ее цель – организовать музыкально-оздоровительную работу в ДОУ, обеспечивающую каждому ребенку укрепление физического и психического здоровья, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни. И так....

Пение способствует правильному формированию дыхания. Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы «прокачивать» все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов, и очень полезно для детей с заболеваниями дыхательных путей.

Слушание необходимо и эффективно на музыкальных занятиях, оно помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкально-ритмические упражнения мобилизуют физические силы, вырабатывают координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму. Известно, что еще 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.

Лечебное применение музыки имеет многовековую историю. В Древности медики полагали, что музыка способна помочь человеку выздороветь, когда он болен. Считалось, например, что разные музыкальные инструменты по-разному влияют на здоровье человека:

- звуки скрипки способны излечить плохое настроение;
- флейта помогает, когда у человека кашель;
- звучит альт, то улетучиваются невроты;
- арфа способствует возвращению в доброе и бодрое расположение духа.

В Древней Греции звуками трубы лечили от радикулита и нервных болезней. Гиппократ рекомендовал музыку от бессонницы. Древнекитайские врачи полагали, что музыкой можно вылечить любые болезни, и даже выписывали «музыкальные рецепты» для воздействия на тот или иной орган. На некоторых итальянских инструментах эпохи Возрождения можно увидеть надпись: «Музыка лечит душу и тело».

Можно привести много примеров того, как целенаправленное музыкальное воздействие способствовало благоприятным исходам болезней. Например, выдающийся греческий врач Эскулап лечил некоторых своих пациентов, специально для них исполняя музыкальные пьесы на трубе.

Известный восточный мыслитель и врач Авиценна полагал, что звуки, выстроенные в специальной гармонической композиции, могут излечить душу и тело, избавляя от слабости и вселяя силу.

Русские ученые И. М. Сеченов, С. П. Боткин и И. П. Павлов своими опытами также доказали, что с помощью музыки можно регулировать психическое состояние больных, а правильно подобранный музыкальный ритм облегчает состояние, в котором человек находится после стресса.

Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что естественные движения под музыку, передающие ее характер в нужном соответствии, являются не только эффективным приемом самовыражения, но и методом корректировки собственных эмоций.

Словом существует множество примеров того, что многие видные деятели, как медицины, так и искусства, считали силу правильно подобранной для воздействия музыки целебной. В наше время интерес к благотворному влиянию музыки на здоровье людей возобновился.

Доказано, что лечебные свойства музыки не связаны с музыкальными направлениями. Исцелять может и фольклор, и современные мелодии, и джаз, и классика. Главное условие – музыка должна нравиться и вызывать положительные эмоции. Д. Д. Шостакович говорил: «Людам нужны все виды музыки – от простого напева свирели до звучания огромного симфонического оркестра, от незатейливой популярной песенки до бетховенских сонат».

Важно отметить то, что укреплению здоровья содействуют все виды деятельности прямо или косвенно связанные с музыкой.

Использованы источники: <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-vlijanie-muzyki-dlja-ukreplenija-zdorovja-detei.html>