

## Музыка и здоровье

**Музыка** – самое яркое, а потому и самое эффективное средство воздействия на детей. Музыкальная деятельность в детском саду – источник особой радости для малышей. Их жизнь без музыки невозможна, как невозможна она без игры и сказки. Без музыки недостижимо и полноценное умственное развитие: доказано, что чем больше развита сфера чувств, тем ребёнок вырастает больше одарённым.

Восприятие различных звуков, ритмов, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с крохой правильно подобранную музыку – это окажет благоприятное влияние на его развитие.

Физиологическое воздействие музыки на человеческий организм основано на том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Поступая через слуховой анализатор в кору головного мозга, она распространяется на подкорковые центры, спинной мозг и дальше – на вегетативную нервную систему и внутренние органы. Различными исследованиями было установлено воздействие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Так, например, сердечно - сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови. Под ее воздействием может изменяться тонус мышц, моторная активность. Посредством воздействия вибрации звуков создаются энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку организма. Таким образом своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.

### Музыкальная терапия

В современной психологии существует отдельное направление – **музыкотерапия**. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Музыкалотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение

эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

### **Как слушать?**

- Продолжительность – 15-30 минут.
- Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.

Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов. Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше

- помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

### **Как охранять детский голос, детские голосовые связки?**

Нельзя петь на улице в сырую и холодную погоду. В детском саду мы учим говорить детей спокойным тоном, без крика – что тоже важно для предохранения голосовых связок от перенапряжения. Кроме того, это требование культурного поведения. Поэтому дома надо требовать от детей того же. Не следует поощрять пение детьми взрослых песен, особенно эстрадных, так как они не подходят для детского голоса и обычно не могут быть правильно поняты детьми.

Многие дети поют не достаточно чисто, иногда «гудят» на одном звуке. Это не всегда зависит от недостаточно развитого музыкального слуха. Иногда это является следствием недостаточно развитого голосового аппарата.

Для развития слуха и голоса ребенка ему полезно больше читать стихи вслух, при этом стараться говорить звонко, ясным голосом, а не низким, глухим. Хорошо, если дома ребенок поет на народные мелодии очень простые потешки – попевки, состоящие из 2-3-х звуков.

Также необходима охрана детского слуха. Обязательно надо следить, чтобы в жизни ребенка было достаточно тишины. Не следует включать радио надолго или слишком громко – это отрицательно влияет на нервную систему, притупляет слух. Использовать радио и телевидение нужно очень разумно, не перегружая ребенка. Пусть лучше ребенок послушает или посмотрит меньше передач, но зато поймет и запомнит их.