

Консультация для родителей

«Влияние музыки на здоровье вашего ребёнка»

*«Погрузите вашего ребёнка в колыбель музыки,
звуки разбудят каждую клеточку его организма,
откроют гармонию мира»*

Михаил Лазарев.

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка? В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

Во-первых, музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

- 1) Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.
- 2) Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.
- 3) Психологический фактор через ассоциативные связи, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Во-вторых, музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма.

В-третьих, музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев.

Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев – клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание музыки.

В-четвёртых, музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию опосредованно.

В-пятых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах. Образно говоря, музыка И.С.Баха отличается от музыки П.И.Чайковского тем, что по-разному воздействует на эмоции слушателя: одна вызывает одни биохимические реакции, другая – иные. Кроме того, специально подобранная музыка позволяет дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребёнка и повышать уровень иммунных процессов в организме, то есть приводит к снижению его заболеваемости. Музыка наряду с другими факторами оказывает глубокое влияние на эмоциональную сферу, приводит к улучшению психофизиологического состояния организма ребёнка и рождает ощущение здоровья и счастья в момент игры.

Самый большой терапевтический эффект на человека оказывает музыка великого Моцарта!

Как считают специалисты Института Традиционной медицины и музыкотерапии, чтобы вылечить некоторые заболевания, достаточно регулярно слушать определенные мелодии.

Утомляемость: Э.Григ «Утро», Мусоргский «Рассвет над Москвой-рекой», П.Чайковский «Времена года», Огинский «Полонез».

Угнетённость: Л.В.Бетховен «К радости».

Раздражительность: П.Чайковский «Сентиментальный вальс», К.Дебюсси «Лунный свет», Р.Шуман «Грёзы», Л.В.Бетховен «Лунная соната».

Головная боль, невроз: Огинский «Полонез», Ф.А.Моцарт.

Нормализует работу мозга: Э.Григ, сюита «Пер Гюнт», Л.В.Бетховен «Соната №7».

Развитие умственных способностей детей: Моцарт.

Младенческое беспокойство: Арфа.

Успокаивающие: «Утешение», «Ноктюрн», Ф.Лист. «Колыбельная», «Баркарола», «Фантазия – экспромт» П.Чайковского, «Размышление», «К Элизе» Л.В.Бетховен.

Расслабляющее действие: Д.Ласт «Одинокий пастух», К.Сен-Санс «Лебедь».

При снижении внимания: Р.Шуман «Грёзы», К.Дебюсси «Лунный свет».

Тревогу: Ф.Шопен.

Если вы видите, что ваш ребёнок устал, тревожен, болеет или уже заболел, помогите ему пережить своё состояние, поставьте подходящую музыку, тем самым вы поможете преодолеть болезненные ощущения или некомфортное настроение. Лечитесь музыкой!