

Консультация для родителей

«Влияние музыкальных звуков на здоровье ребенка»

Музыка успокаивает, музыка лечит, музыка поднимает настроение... Обучая детей музыке, мы укрепляем их здоровье. Наши далекие предки по какому-то наитию 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.

Пение. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Звук, зарождающийся во время пения, 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.

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ

ОМ – снижает кровяное давление;

АЙ, ПА – снижают боли в сердце;

УХ, ОХ, АХ – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и

некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ** звуков (лучше их пропевать)

В, Н, М – улучшает работу головного мозга;

С – лечит кишечник, сердце, легкие;

Ш – лечит печень;

Ч – улучшает дыхание;

К, Щ – лечат уши;

М – лечит сердечные заболевания.

Но следует помнить, что для вокалотерапии лучше использовать мелодии русских народных и детских песен.

Очень благотворное влияние музыки на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. А вы знаете, что музыка способна улучшать язык и память детей? При серьёзном изучении музыки стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. Если вы своего ребёнка будете обучать игре на каком-либо музыкальном инструменте, то это будет улучшать их лингвистические навыки.

Предлагаем несколько упражнений для развития артикуляции:

- поём сочетание гласных звуков: А-О, У-Ю, Е – Э, И – Ы, Я-А-О, Ё-О;

- распеваем сочетание согласных и гласных звуков: МА. МЭ, МИ, МО, МУ;

- активно выполняем упражнение, широко не открывая рот: БРА, БРЭ, БРИ, БРО, БРУ;

русские чистоговорки: Ма-Ма-Ма – я сама; Мо-Мо-Мо – лук помой; Мы-Мы-Мы – ждём зимы; Ом-Ом-Ом – строим дом; Ми-Ми-Ми – меня за руку возьми; Му-Му-Му – вруки книгу я возьму; Ло-Ло-Ло – папа взял с собой сверло; Ла-Ла-Ла – мама клещи принесла; Лу-Лу-Лу – бабушка несёт пилу; Ли-Ли-Ли – папа строит корабли; Ле-Ле-Ле – они строят на земле.

что помогает детям снять усталость и напряжение организма, рекомендуем использовать звуки природы: шум дождя, прибоя, крик чаек, голоса птиц для снятия усталости и напряжения организма детей.

В качестве примеров положительного влияния музыки при определённых состояниях человека можно привести следующие произведения:

- Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – произведения П. Чайковского «Времена года», К. Дебюсси «Лунный свет».

- для уменьшения чувства тревоги и неуверенности помогут произведения Шопена «Мазурки», Штрауса «Вальсы»;

- Для стимуляции творческой деятельности – Дунаевский «Цирк» Лея «История любви», Равель «Болеро», Хачатурян «Танец с саблями»

- Для крепкого сна – Шуман «Грезы», Сибелиус «Грустный вальс», Глюк «Мелодия»

«К Элизе» Л.В. Бетховена, «Маленькая ночная серенада»

В.А. Моцарта – помогает концентрироваться в течение большого периода времени