

Консультация для родителей «Значение музыки для укрепления здоровья будущего школьника»

Забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества и, конечно, родителей. Состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом.

Влияние музыки на состояние здоровья детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, петь и двигаться под музыку; что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их - повышает иммунитет снижает напряжение и раздражительность.

В настоящее время для педагогов современного общества остро встала проблема роста количества детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. В детских садах и школах над данной проблемой работают психологи, воспитатели и другие специалисты. Многие ищут новые нетрадиционные методы педагогической помощи детям. Одним из таких методов является музыкотерапия. Музыкотерапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня всё больше поражают дошкольников.

Ещё в 1997 году доктором медицинских наук Михаилом Львовичем Лазаревым была создана Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!». В этой программе музыка занимает центральное место, так как «именно в ней заложен колоссальный потенциал для оздоровления».

М. Л. Лазарев считает, что 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 – дыхательную, сердечнососудистую.

3) Психологический фактор способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Музыка ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, влияет биохимические процессы организма.

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. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

Музыка помогает, когда ее слушают.

Сохранению и укреплению здоровья детей содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах.)

Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое ее звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Очень полезно использовать рисование под музыку как один из приемов арттерапии рисуется не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению.