



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«МУЗЫКОТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»

Уважаемые родители!

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников. Несмотря на тенденцию возрождения в российских семьях здорового образа жизни, активную его пропаганду в средствах массовой информации, большинство родителей не всегда заботятся в должной мере о здоровье своего ребенка, не прививают ему любви к окружающим его людям, природе и самому себе.



Оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ. Для этого в свою работу педагоги включают новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей.

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. 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.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений.

Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – *музыкотерапию*.

К примеру, в С-Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки. Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук «ля» первой октавы. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении.

Исследуя влияние музыки на организм человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения *нервных заболеваний* хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с больными почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справляется с бессонницей.

Установлено, что во время пения возникает особая вибрация внутренних органов. С одной стороны она помогает диагностике, с другой – активизирует. Установлено, что во время пения возникает особая вибрация внутренних органов. С одной стороны она помогает диагност функции дыхания. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствуют долголетию.

Бесспорно, музыка – это чудесный подарок для всех нас, способный сделать нашу жизнь гармоничнее и радостнее. Поэтому не стоит пренебрегать ее замечательными возможностями.

О том, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали ещё в древней Греции и других странах.

Ещё древние философы Аристотель, Пифагор, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле.

Ещё тысячу лет назад великий древний врач Авиценна лечил музыкой нервные и психические заболевания.

Нет таких музыкальных произведений, которые помогали бы всем людям.

Однако большинству людей помогает расслабиться музыка В.А.Моцарта, П.И. Чайковского, Ф. Шопена.

Музыка В.А. Моцарта.

Универсальным действием обладает музыка Моцарта – и в этом единодушны все специалисты. Она оказывает поистине волшебное действие: при простуде и головной боли, депрессии и умственном напряжении.

Музыка Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.

Музыкальные произведения Моцарта вообще считаются особыми. По утверждениям нейробиологов, они мобилизуют возможности мозга, облегчают его работу.

Объясняют такой эффект тем, что интервал продолжительностью в полминуты, который выдерживается в музыке этого композитора, соответствует характеру биотоков головного мозга.

По утверждению ученых, музыка Моцарта полезна всем. Она оказывает успокаивающее действие на беременных женщин и грудных детей. Также доказано, что 10-минутные паузы во время обучения, потраченные на прослушивание музыкальных произведений композитора, значительно улучшают эффективность изучения материала и способствуют повышению уровня интеллекта ребёнка.



Музыкальная терапия может стать эффективным методом лечения детских неврозов, которые сегодня все больше поражают дошкольников.

Основной акцент ставится на приобщении детей к произведениям высокого музыкального искусства: произведения «золотого фонда» музыкальной культуры. Лучшая музыка для лечения и расслабления – классическая.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают.

Термин «Музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «исцеление музыкой».

Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение, мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют давление, стимулируют пищеварение, улучшают аппетит.

Помимо того, что музыкотерапия активно используется в практике специалистов-психотерапевтов, получить свои «бонусы» с помощью музыки можно и в домашних условиях.

Для этого прислушайтесь к простым советам:

- ✚ Создайте благоприятную атмосферу. Чтобы расслабиться и восстановить силы, выберите время, когда никто и ничто не будет Вам мешать. Лучше всего, если никого кроме Вас и ребёнка не будет дома, или если Вы попросите близких не отвлекать Вас в течение 10-30 минут.
- ✚ При выборе музыки доверьтесь своей интуиции. Мелодия должна нравиться Вам и ребёнку. Даже если музыка, рекомендованная Вам другими и помогающая им, лично у вас отнимает силы, не стоит ее слушать. Найдите себе то, что Вам обоим по душе.
- ✚ Выберите для себя удобное положение. Лучше всего слушать музыку с закрытыми глазами, якобы пропуская ее через себя. Позвольте мелодии заполнить Ваше сознание, Ваши мысли. В такие минуты не существует ничего постороннего – только музыка и Вы.
- ✚ Следите за громкостью звука. Даже самую полезную музыку не надо включать на всю катушку – пользы для организма это не принесёт. Поэтому регулируйте звук так, чтоб это было для Вас и ребёнка максимально комфортно.
- ✚ Начинать сеансы музыкотерапии рекомендуют с 10 минут, и доводить максимум до получаса. Прослушивание на протяжении часа и больше вместо желаемого расслабления принесет обратный эффект – раздражение и усталость. Поэтому не забывайте, что всё хорошо в меру.

Прислушивайтесь к голосу своей интуиции, окружайте себя хорошей качественной музыкой, радуйтесь жизни и будьте всегда здоровы!

