



Консультация для родителей «Музыка лечит».



Макеева С. А.
Музыкальный руководитель.

Музыка лечит, музыка успокаивает, музыка поднимает настроение...

В прошлом веке было доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма с помощью электромагнитных волн.

Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение. Уже доказано, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. Раздражающая музыка дает противоположный эффект.

Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вселять веселье, может усыплять и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, развязывать агрессивность. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы подавляют нервную систему, увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс.

Необходимо знать некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

- Нельзя давать детям слушать музыку через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.
- Музыка следует слушать не громко, а примерно как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание.
- При прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет.

Помните! Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы "зомбирует" ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию.





Музыкальная терапия противопоказана:

- детям с предрасположенностью к судорогам;
- детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;
- детям, страдающим от отита;
- детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, так как во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг. Если у вас плохое настроение или вы испытываете напряженность – пойте, даже если вы никогда не учились пению. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Пение помогает избавляться от стрессов, улучшает кровоснабжение. Пение ведет к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация. А ещё при помощи пения можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку.

Слушайте хорошую и полезную музыку, если у вас плохое настроение. Вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте! Будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.

