

## *Консультация для родителей «Здоровье и музыка»*

По данным анализа Научного центра здоровья детей РАМН в настоящее время не более 3-10% детей можно признать здоровыми. За последние 5 лет заболеваемость детей увеличилась на 19, 2%. По данным 11 Конгресса педиатров России (2007) ухудшается и физическое развитие детей: так за последние 10 лет число детей, имеющих нормальный вес, снизилось среди мальчиков на 16, 9%, среди девочек на 13, 9%. Увеличилось число низкорослых детей, резко падают функциональные возможности детского организма. Такие дети наиболее восприимчивы к ОРВИ и гриппу. По тяжести заболевания, особенно у детей раннего возраста, преобладают средне-тяжелые и тяжелые формы болезни, имеется высокий риск развития серьезных осложнений, как местных, так и общих.

Основной контингент воспитанников – это дети с туберкулезной интоксикацией. К сожалению, из года в год число часто болеющих детей увеличивается из-за плохой экологии, при нарушении питания, эмоциональных перегрузок. Эти задачи решаются через использование на музыкальных занятиях различных здоровьесберегающих технологий. Это такие технологии, как: песенки-распевки, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, фонопедические упражнения, речевые игры, игровой массаж, пальчиковая гимнастика, музыкотерапия.

Песенки – распевки – это несложные добрые тексты и мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика - упражнения А. Н. Стрельниковой и Б. Толкачева. Эти упражнения тренируют дыхательные мышцы, регулируют работу дыхательного центра, развивают певческие способности детей.

Артикуляционная гимнастика – выработка качественных полноценных движений органов артикуляции, в результате чего повышение уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшение музыкальной памяти и внимания.

Фонопедические упражнения – по разработкам В. Емельянова и М. Картушиной. Способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга, укрепляют хрупкие голосовые складки детей, помогают профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Речевые игры – позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами му-зыки, эффективно влияют на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Игровой массаж – по А. Уманской, М. Картушиной, А. Галанову повышают защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализуют вегето-

сосудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболевания верхних дыхательных путей снижается.

Пальчиковые игры – развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, формируют образно-ассоциативное мышление.

Музыкотерапия – Эффективность влияния музыки на сохранение здоровья ребенка 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. В настоящее время музыкотерапия является официальным направлением в медицине. 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.

Музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали «эффект Моцарта».

Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает стрессы. Помогает концентрации внимания.

Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром.

Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний.

В лечении гастрита помогает «Соната №7» Бетховена.

Головную боль снимает «Полонез» Огинского.

Нормализует сон и работу головного мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.

Развитию умственных способностей у детей способствует опять же музыка Моцарта.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.