

Консультация для родителей.

Музыка – эффективный метод оздоровления.

«Музыка не только фактор
облагораживающий, воспитательный.

Музыка – целитель».

Бехтерев В.М.

«Музыка исцеляет душу людей,
делает их сильными и мудрыми».

Георгий Свиридов.

Уважаемые родители! В это нелегкое для всех нас время прошу обратить Ваше внимание на эффективное влияние музыки при ее слушании на оздоровление и детей и взрослых.

По мнению многих учёных, медиков, педагогов в музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

Дети — хрупкие создания, чья не устоявшаяся психика больше всего подвержена внешним факторам. Проблемы в семье, разлад между родителями, боязнь общения, тревожность, страхи, огромный пласт информации, который кроха получает постоянно — все это оказывает негативное воздействие на психическое, эмоциональное состояние малыша.

Музыка, оживляет эмоциональную сферу и детей и взрослых, восстанавливает иммунитет.

Итак, начните день вашего малыша с прослушивания музыки, песен или сами спойте простую, но мелодичную песенку, можно использовать записи детских песен, любимых песен из мультфильмов и др.

Для того, чтобы музыка подействовала на ребёнка, его надо настроить и подготовить. Сесть в удобной позе, расслабиться и сосредоточиться на звуках музыки. Любая музыка - это всегда чувства, эмоции, переживания. Родители могут слушать музыкальные произведения, петь с детьми песни, ритмично двигаться под музыку и сочетать музыку с изобразительной деятельностью.

Музыка И. С. Баха, В. А. Моцарта, Л. В. Бетховена оказывает анти стрессовое воздействие.

Успокоению нервной системы способствуют фонограммы пения птиц, пьесы из цикла «Времена года» П. И. Чайковского. Игра на кларнете положительно влияет на кровообращение, скрипка - успокаивает нервную систему, флейта - оказывает расслабляющее действие. Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль, веселить, усыплять.

- Для профилактики утомляемости можно слушать «Утро» Э. Грига.
- Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз.
- Творческий импульс стимулируют: «Марш» из кинофильма «Цирк» И.О. Дунаевского, «Болеро» М. Равеля, «Танец с саблями» А.И. Хачатуряна.
- Развитию умственных способностей у детей и взрослых способствует музыка В.А. Моцарта.
- Головную боль снимет прослушивание знаменитого полонеза Огинского.
- Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Из всего ряда рекомендованных мелодий особым образом выделяются произведения В. А. Моцарта.

Все произведения Моцарта обладают терапевтическим, лечебным эффектом. Было научно доказано, что музыкальные композиции В.А. Моцарта мобилизуют возможности человеческого мозга, повышают интеллектуальные способности личности.

Уважаемые родители! Слушайте хорошую музыку вместе с детьми и будьте здоровы

Подготовила:
музыкальный руководитель высшей категории
Шерстобитова В.В.