

Целительные мелодии

Встреча с хорошей музыкой – всегда праздник. Чем раньше ребенок соприкоснется с ее лучшими образцами, тем ярче будут его впечатления. Музыка помогает ребенку познать мир и самого себя в этом мире.



Музыка – это средство, которое может стать прекрасной профилактикой множества заболеваний, укрепит здоровье всей семьи. Физиологи установили, что музыка влияет на частоту дыхания, количество сердечных ударов, артериальное давление. Особенно эффективно лечение музыкой при хроническом стрессе (даже дошколята испытывают серьезные перегрузки), при работе с малышами, страдающими нарушениями речи и отстающими в развитии. Прослушивание музыки поможет и детям, и взрослым снять напряжение.

Продолжительность музыкальных сеансов – от 3-х до 15-ти минут. Но если от музыки душа наполняется радостью и силой, то ограничения снимаются.

Специалисты считают, что, особенно активно действуют на нас такие инструменты, как фортепиано, орган, скрипка. Что слушать? Все зависит от ваших предпочтений: не нравится Вивальди – включите Моцарта.

Музыкотерапия известна в Китае с древних времен. Доктора считали, что нота «до» влияет на селезенку, «ре» - на легкие, «ми» - на печень, «соль» - на сердце. Можно попробовать заняться так называемым вокальным дыханием – распевкой гласных а, е, и, о, у. Это действует непосредственно на органы. Кроме того, постоянно напевая и повторяя некоторые звуки (например, но-но-но, ла-ла-ла), вы укрепляете здоровье. Музыка сочетает в себе ритмическое и волновое воздействие. Физиологи считают, что причиной многих болезней является нарушение ритма. Музыка же позволяет нам гармонизировать внутренние ритмы. Кроме физического воздействия она вызывает в нашей душе бурю чувств и эмоций.

При слушании музыки следует учить ребенка:

- Различать музыкальные произведения по характеру;
- Уметь определять характер простейшими словами (музыка грустная, веселая, печальная, радостная);
- Эмоционально откликаться на музыку;
- Выполнять простейшие манипуляции с игрушками под музыкальное сопровождение;
- Узнавать музыкальные произведения;
- Различать жанры: марш, плясовая, колыбельная, вальс, полька;
- Развивать кругозор, внимание, память, речь, расширять словарный запас, обогащать музыкальными впечатлениями.