

Государственное учреждение образования  
«Ясли - сад №29 г.Борисова»

**ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА**  
*консультация для родителей*

Подготовил:  
Сердюкова Виктория Алексеевна,  
музыкальный руководитель  
высшей квалификационной категории

Здоровье как категория является одним из главных элементов национального богатства любого государства. Вопросы здоровья человека - тема актуальная для всех времен, а в XXI веке она становится первостепенной.

Конкретные реалии современной жизни таковы, что дети сегодня много времени проводят за компьютером, в связи с этим ведут малоподвижный образ жизни, мало бывают на свежем воздухе, перегружены школьными программами, информацией из многочисленных источников. Многие из них уже рождаются с серьезными патологиями, другие - не в состоянии справиться с все возрастающими с каждым днем нагрузками и теряют здоровье. Причем, наиболее значительное увеличение болезней происходит в возрастной период, совпадающий с получением ребенком общего среднего, а соответственно, и дополнительного образования.

Здоровье человека, во многом определяется средой, в которой он живет. Для ребенка от 7 до 17 лет этой средой является дополнительное образование, т.к. с пребыванием в музыкальной школе связано около 30% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю жизнь.

Отдавая ребенка в музыкальную школу, родители делают для своего ребенка огромное по важности дело. Конечно, о плюсах и минусах занятий в ДМШ можно говорить бесконечно. Сам факт поступления ребенка в музыкальную школу вносит определенные коррективы в его жизнь: меняется ежедневный график, появляются дополнительные нагрузки. Главным аргументом «против» занятий музыкой может стать как раз дополнительная нагрузка, ведь ребенок должен проводить часть свободного времени за инструментом, в то время как его сверстники бегают на свежем воздухе. Дополнительные проблемы получают и сами родители: ребенка надо отвезти на занятия, проконтролировать выполнение домашних заданий. Но польза от занятий музыкой неизмеримо выше всех забот.

Так, уроки по специальности носят терапевтический эффект. Например, для развития дыхания полезны занятия на духовых инструментах. А если у ребенка астма или какие-то проблемы с дыхательной системой, то выбор духового инструмента – флейты, кларнета и др. – способствует улучшению состояния здоровья. Оздоровительный эффект от занятий будет ощутим уже через несколько месяцев. Врачи единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья. В процессе пения укрепляются голосовые связки, повышается иммунитет. Для детей, часто болеющих бронхитом, вокальные или хоровые занятия очень полезны. Пение заменяет дыхательную гимнастику, снимает стресс. Для укрепления мышечной системы, а также для лечения и профилактики болезней опорно-двигательного аппарата идеально подходят ударные инструменты. Игра на фортепиано развивает мелкие мышцы кистей рук учащихся (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше.

Для того, чтобы ребенок не переутомлялся во время занятий, на уроках в музыкальной школе используются разнообразные виды учебной деятельности, применяются динамические паузы, физкультминутки,

профилактические упражнения для снятия утомления зрения; игровые методы. Обучение в музыкальной школе в целом можно назвать здоровьесберегающим.

Музыка как вид искусства считается одним из мощных средств воздействия на психическое и функциональное состояние человека, в том числе – работу интеллекта. Психологические исследования свидетельствуют о положительном воздействии музыки на работу головного мозга, психомоторику, развитие речи и психические процессы (внимание, восприятие, мышление, память).

Влияние музыки на духовную сущность человека посвящено огромное количество психологических и искусствоведческих трудов, начиная с самых древних времен. Еще в древности выделяли три направления влияния музыки на человеческий организм:

- 1) на духовную сущность человека;
- 2) на интеллект;
- 3) на физическое тело.

Современная наука преподносит нам неопровержимые доказательства этих влияний. Благодаря исследователям, изучавшим психофизиологический аспект воздействия музыки, можно считать твердо установленными следующие факты:

- музыка оказывает заметное воздействие на минутный объем крови, частоту пульса, кровяное давление, уровень сахара в крови;
- повышает и понижает мышечный тонус;
- стимулирует появление эмоций;
- улучшает вербальные и арифметические способности;
- стимулирует процессы восприятия и памяти;
- активизирует творческое мышление; и др.

Влияние музыки на развитие детей колоссально и помогает ребёнку в развитии при условии правильного и обдуманного подхода к ознакомлению ребёнка с соответствующей музыкой. Многие родители считают, что обучение ребёнка музыки или просто приобщение ребёнка к красивой музыке бессмысленно и влияние музыки на психику человека, ребёнка минимально. Тем не менее, исследования многих зарубежных учёных доказали, что дети в школе, которые занимаются музыкой, играют на музыкальном инструменте, даже обучаясь игре на музыкальном инструменте самостоятельно, или просто слушают классическую музыку, справляются со сложными и неординарными заданиями намного лучше и быстрее, чем дети, которые не имеют к музыке практически никакого отношения. Также исследования показали, что уже в колледже студенты, которые в детстве посещали музыкальные школы, кружки или просто самостоятельно учились играть простые песни на гитаре имеют более высокие показатели успеваемости по таким предметам, как высшая математика, некоторые другие точные науки, а также по иностранным языкам. Таким образом, влияние музыки на развитие ребёнка, человека подкрепилось научными исследованиями.

Еще В.М.Бехтерев считал, что с помощью музыки «можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей. Помимо

благоприятного влияния на психоэмоциональное состояние, музыкальные занятия положительно влияют и на физическое воспитание ребенка: музыкально-ритмические упражнения и движения под музыку улучшают осанку ребенка, координацию движений, четкость ходьбы. Правильная поза поющих детей углубляет дыхание ребенка, а пение – развивает речь, укрепляет голосовые связки и лечит от заикания. При освоении навыка игры на музыкальных инструментах, у детей развивается не только чувство ритма, но и мелкая моторика, что опять же влияет на умственные способности ребенка.

Ученые доказали, что под воздействием музыки усиливаются связи между левым и правым полушариями головного мозга, что развивает пространственное мышление. Специально подобранная музыка способна в целом оптимизировать деятельность мозга. Когда же речь идет о формирующемся мозге маленького ребенка, то музыкальные воздействия могут выступать как конструирующие мозг. Поэтому очень важно, чтобы ребенок с рождения имел возможность слушать классическую музыку. Также доказано, что у детей, занимающихся музыкой, больше развиты лингвистические и математические способности. Автор известной книги по раннему развитию детей подмечает, что даже «внешний облик ребенка, который слушает музыку и берет уроки музыки меняется под влиянием этих занятий».

Возвращаясь к истории, напомним, что музыкальные занятия всегда были частью домашнего образования высших слоев российского общества: дети аристократии 18-19 в. обучались игре на инструменте и пению. Благоприятное влияние музыки было известно еще древним грекам, у которых музыка была частью воинского обучения. И в наше время трудно представить себе подростка, играющего на инструменте и поющего в хоре, который был бы наркоманом или малолетним преступником. Особая внутренняя дисциплина и естественная отзывчивость, которые формирует музыка, гасят агрессивные склонности ребенка и делают то, в чем бывают бессильны и школа и родители – отвлекают неустойчивую психику от опасных увлечений. Общаясь с музыкой, ребенок развивается всесторонне, укрепляет физическую форму, адаптируется в коллективе, овладевает элементарными умениями и навыками и начинает познавать этот мир через язык чувств – музыку.

Итак, благодаря занятиям в музыкальной школе у ребенка совершенствуется физическое развитие - развивается чувство ритма и музыкальный слух, тренируется мелкая моторика и координация движений, вырабатывается сила воли, усидчивость, воспитывается сценическая выдержка, развивается внимание и память. Ему нужно дома самостоятельно заниматься музыкой, вовремя успевать к началу занятий, следить за расписанием и учиться организовывать свой день так, чтобы все успеть. Но самое главное - общение в кругу близких по интересам друзей снимет усталость после школьных уроков, приобщит ребенка к духовному наследию прошлого, познакомит с сокровищами мировой культуры, что благоприятно скажется на его здоровье.

### **Использованные источники:**

1. Учебная программа дошкольного образования: Учебное издание. – Минск : Нац. ин-т. образования, 2019. – 480 с.

2. Анцыпирович, О.Н. Музыкально-эстетическое развитие детей дошкольного возраста ( с электронным приложением) : учеб.нагляд. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / О. Н. Анцыпирович, О. Н. Зыль. – Минск, 2012. - 37 с.

3. Методика музыкального воспитания в детском саду: Учеб. для учащихся пед. уч-щ по спец. 03.08. «Дошк. воспитание»/ Н.А. Ветлугина, И.Л. Дзержинская, Л.Н. Комиссарова и др.; Под ред. Н.А. Ветлугиной. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1989. – 270 с.: нот.

4. [infourok.ru](http://infourok.ru)>...na...vliyanie-muzyki...zdorove-rebenka...