**Консультация для родителей**

**«Влияние музыки на здоровье детей»**

Еще в древние времена Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле. Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие образной памяти. Установлено, что при музыкальном стимулировании в мозге увеличивается количество гормонов, способствующих росту нейронов.

В современной медицине есть целое направление - музыкотерапия. Различные исследования свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению от многих болезней. Очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке как важной составляющей здорового образа жизни.

      Музыка и красота объединяются еще до рождения ребенка. Некоторые полагают даже, что классические произведения способны оказать благотворное влияние не только на здоровье и умственные способности, но и на внешние данные ребенка. Сегодня уже доподлинно известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья. Поэтому следует знать также некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

*1.   Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, т. к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук.*

   2. *Музыку следует слушать не громко.*

*3.  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.*

Очень благотворное влияние музыки на здоровье детей уже не раз доказано учёными и врачами-практиками. А вы знаете, что музыка способна улучшать язык и память детей? При серьёзном изучении музыки стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. Если вы своего ребёнка будете обучать игре на каком-либо музыкальном инструменте, то это будет улучшать их лингвистические навыки. А если взрослый человек задумает обучаться игре на музыкальных инструментах, то его занятие музыкой может помочь ему справиться с потерей памяти после перенесенных травм  мозга.

         Вот к таким выводам пришли в своих исследованиях психологи из китайского университета Гонконга. В ходе исследований выяснилось, что дети, занимающиеся музыкой, т. е. проходящие обучение игре на музыкальных инструментах, обладают намного большим словарным запасом, по сравнению с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном музыкальном инструменте. И если их период музыкального обучения увеличивается, то, соответственно и  словарный запас становится более объёмным.

           Применение музыки помогает бороться с монотонией, способствует преодолению нарастающего утомления.  Музыка, особенно легкая, ритмичная положительно влияет на работоспособность занимающихся и их восстановительные процессы. Физические упражнения, выраженные в танцевальной форме под музыку, приобретают более яркую окраску и оказывают большой оздоровительный эффект.

          Некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. Можно помочь каждому ребенку справиться с этими трудностями с помощью  специальных упражнений  артикуляционной гимнастики. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память и внимание.

        Артикуляционная гимнастика полезна после перенесенной простуды, когда уже закончился острый воспалительный процесс, но голосовые складки еще не полностью смыкаются.

       Танцы под музыку являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танец как средство оздоровления:

1) борьба с гипподинамией.

 2) подвижность в суставах.

3) поддерживает гибкость позвоночника.

4) развивает выносливость.

Пение как средство оздоровления:

  1) развивает мышцы речевого аппарата.

  2) улучшает память.

  3) развивает  внимание.

  4) развивает интеллект.

Как пение, так и танец влияют: на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

        Таким образом, музыка  имеют большое оздоровительное значение. И если приучать ребёнка к хорошей музыке, то он вырастет здоровым, эмоционально и психически уравновешенным и спокойным человеком.