

Влияние музыки на физическое развитие детей

Лечебно-оздоровительные возможности музыки достаточно глубоко исследованы отечественными и зарубежными учёными. Социальные работники и психологи на практике подтверждают терапевтический эффект музыки при физическом оздоровлении (развитие моторных функций, ловкости рук и тонкости слуха), реабилитационной деятельности (развитие чувства ритма, умения пользоваться голосом и дыханием), формировании нравственно-волевой сферы (активности, самостоятельности, выдержки, чувства коллективизма, навыков сотрудничества, стремления к победе).

Наблюдая за собой, мы отмечаем воздействие музыки на дыхание: под медленную музыку оно замедляется, а под энергичную – ускоряется, при этом изменяются сердечно-сосудистый пульс и кровяное давление. Ритмичная музыка наполняет тело энергией, что активно используется в методиках музыкально-ритмических занятий с детьми. Напевные негромкие мелодии с менее подчёркнутой метроритмической структурой расслабляют и успокаивают. Умелое сочетание ритмической музыки, которая поддерживает мозг в рабочем состоянии, стимулирует выработку энергии, и спокойных мелодий для отдыха и расслабления обеспечивает организму человека лечебно-оздоровительный эффект.