

## Консультация для педагогов и родителей

(Использованы материалы с курсов повышения квалификации педагогов ДО)

### СЛУШАНИЕ И ПОЗА

С первых этапов развития позвоночных животных ухо служило не только для восприятия звуков, но и для регулирования движений. По мере того, как шло развитие от рыб к рептилиям, от птиц к млекопитающим и человеку, мы видим постоянное развитие органов внутреннего уха, т.е. вестибулярного аппарата, который помогает нам уверенно двигаться по горизонтали и вертикали. Человеческое ухо можно сравнить с гироскопом, с центральным процессором, с дирижером оркестра, который называется нервной системой. Ухо интегрирует информацию, передаваемую звуками, организует язык, дает нам возможность ощущать горизонталь и вертикаль. Подобно хореографу, человеческое ухо «ставит танец» тела, регулирует его ритм и характер движений.

Хорошо развитый слух создает целую гамму положительных эффектов, включая улучшенный контроль голоса, энергичное поведение, лучшую ориентацию, улучшение почерки и осанки. Отклонения или осложнения в работе вестибулярного аппарата приводят к нарушениям речи, недостаточной координации движений, сложности при сидении, стоянии, перемещении.

Через продолговатый спинной и головной мозг слуховые нервы соединены со всеми мышцами тела, поэтому мышечный тонус, чувство равновесия, гибкость находятся под непосредственным влиянием звуков. Вестибулярная функция уха действует на глазные мышцы, влияя на зрение и мимику.

Поэтому очень важно, чтобы, слушая музыку, человек принимал позу, которая помогала бы ему более внимательно и эффективно воспринимать музыкальные произведения. Оптимальными являются позы сидя, или стоя выпрямившись, когда голова, спина и шея расположены вертикально. Это обеспечивает максимальный контроль за процессом слушания, настраивает и стимулирует мозг на абсолютное внимание. Необходим так же свежий воздух – пусть будут открыты в се форточки в комнате, где Вы слушаете музыку. Хотя, многие люди с удовольствием слушают музыку лежа, и полностью расслабившись.

Последние исследования показали, что серьезная музыка хорошо воспринимается после того, как слушатели активно подвигались. Танцы или активная

гимнастика под ритмичную музыку помогают лучшему кровообращению, в том числе в области головного мозга и уха. Камерная музыка после такой подготовки буквально «впитывается» всем телом.