

Консультация для педагогов и родителей

(Использованы материалы с курсов повышения квалификации педагогов ДО)

ЗВУК И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Из всего сказанного видно, что звуки, окружающие нас, и музыка имеют большую силу воздействия на организм человека. Успех и здоровье Вашего ребенка в дальнейшей его жизни напрямую зависят от того звукового и музыкального окружения, которое было у него в детстве.

Чтобы Ваш ребенок вырос здоровым и умным, соблюдайте эти правила:

- Ограждайте Вашего ребенка от агрессивной музыки и звукового фона.
- При прослушивании музыки не увлекайтесь низкими частотами, отдавайте предпочтение средним и высоким.
- Никогда не слушайте громкую музыку сами, и не приучайте к этому ребенка. В противном случае у ребенка возникает устойчивый невроз. Самый любимый голос для ребенка – голос его мамы и папы. Пойте ребенку колыбельные песни. Для этого не обязательно знать конкретные колыбельные, годятся любимые Вами любые песни! В идеале это нужно делать еще тогда, когда ребенок еще не родился. НО и сейчас еще не поздно. Колыбельные – залог психического и эмоционального здоровья.
- Кроме колыбельных, необходимо петь вместе с ребенком. Не стесняйтесь, если считаете, что у Вас нет голоса. Для Вашего ребенка именно Ваш голос, каким бы он ни был, самый родной и любимый! Пойте, как умеете, душой! Помните, что для ребенка именно Ваше пение – лучшее в мире! Пойте дома, на прогулке, на огороде, в бане, ванной, везде! Пойте, что любите! Кроме развития слуха, это способствует хорошему эмоциональному контакту родителей и детей, приводит в равновесие психоэмоциональную сферу. Попробуйте взять это себе в привычку и увидите, как Вам легко будет решать жизненные проблемы. А многие просто уйдут...
- Учитесь вместе со своим ребенком слушать и слышать окружающий мир, тренируйте слух.
- Больше говорите с ребенком. Учите его различать большое разнообразие оттенков Вашего голоса. Помните, что постоянные крики приводят к тому, что ребенок просто не слышит Вас.

- Не кормите ребенка фаст-фудом, не давайте ему много сладостей, не покупайте не только кока-колу и пепси-колу, но и газировку вообще! Избыток сахара и крахмала в пище ведет к ожирению, сахарной зависимости, повышает уровень холестерина в крови и сильно снижает остроту слуха! Придерживайтесь основ здорового питания!

- Для тренировки слуха и эмоциональной разрядки чаще бывайте в лесу, в парке, в сельской местности, у озер и рек.

- Создайте дома оптимальные условия для прослушивания музыкальных произведений, учитывая рекомендации по выбору позы для слушания, местоположения источника звука.

Обязательно контролируйте и формируйте музыкальные вкусы