

Влияние музыки на здоровье детей

Как известно, ребенок начинает различать звуки с момента рождения. В первую очередь он начинает понимать, а со временем и реагировать, на голоса родителей и других близких родственников. Музыка также положительно влияет на ребенка и его [здоровье](#). Если правильно сделать подборку музыки, то с ее помощью можно и успокоить малыша, и развеселить его, и даже помочь поправить здоровье.



Долгое время музыка воспринималась как атрибут культуры и воспитательного процесса детей, которым взрослые стремились привить понятия о красоте и гармонии мира, пытаясь обогатить эмоциями их жизнь и научить чуткости, отзывчивости, благородству. Однако в век компьютерных технологий, когда человечество шагнуло далеко вперед в познании процессов, которые происходят в организме людей под воздействием внешних факторов, многие исследователи задались целью выяснить, как же влияет классическая музыка на создание, подсознание и здоровье детей.

В частности, узбекский ученый Мизакарим Норбеков, известный во всем мире как разработчик нетрадиционных методов лечения различных заболеваний, провел комплексное исследование влияния музыки на самочувствие детей, страдающих различными недугами, и пришел к выводу, что звукотерапия во многих случаях может давать гораздо более эффективные результаты, нежели медикаментозное лечение.

Свою теорию ученый основывает на исследованиях психики и физиологических особенностей детей, утверждая, что большинство болезней связано с эмоциональным состоянием ребенка. Постоянно испытываемое чувство неудовлетворенности, страх и стрессы, невозможность реализовать свой творческий потенциал приводят к тому, что малыши дошкольного возраста обзаводятся целым букетом «взрослых» болезней, среди которых – сердечная недостаточность, сахарный диабет, онкология и т.д.

Вместе с тем, музыка является одним из источников внутренней гармонии человека, и правильно подобранные музыкальные произведения способны оказывать на ребенка не только положительное эмоциональное воздействие, но и излечивать от различных заболеваний.

Не зря музыку часто называют источником гармонии. Сферы ее применения весьма разнообразны. К примеру, с помощью ее использования можно улучшить речевые функции у ребенка дошкольного возраста. Однако если музыка будет содержать множество громких звуков, то это отрицательно скажется на нервной системе вашего чада.

Чтобы использование музыки было правильным, существует несколько правил, придерживаться которых необходимо всем родителям.

1. Не стоит включать музыку громко. У ребёнка слух очень хороший, поэтому резкие громкие звуки могут взволновать или испугать его, из-за чего он станет беспокойным и плаксивым.

2. Выбирайте время для прослушивания музыкальных композиций правильно. К примеру, утром и вечером, перед сном, очень полезно включать ребёнку классическую музыку.

3. Отдавайте предпочтение классической музыке. Кроме того, что она успокаивает ребенка, она также способствует его интеллектуальному развитию. Музыка должна быть спокойной, чтобы не сделать малыша раздражительным и беспокойным.

Следует отметить, что тяжёлая музыка оказывает плохое влияние на психику ребенка и вызывает так называемое зомбирующее состояние. Кроме того, такая музыка способствует ухудшению самочувствия и апатии.

В качестве колыбельной для малыша идеально подойдёт «Лунная соната» Бетховена. Для ребёнка лучше брать музыку, которая состоит из одного или двух инструментов. Именно такую, он воспринимает лучше всего.

На сегодняшний день благодаря широкому распространению интернета во всём мире существует достаточно много специальных сборников музыки для детей, скачать которые можно на одном из многочисленных сайтов всемирной сети. Не смотря на неоднозначное [влияние интернета](#) на здоровье детей, именно там, среди множества различных вариантов Вы сможете найти то, что Вам подойдет.

Таким образом, если приучать ребёнка к хорошей классической музыке, то он вырастет здоровым, эмоционально и психически уравновешенным и спокойным человеком.



Музыкальные лекарства

□ Звучание ударных инструментов способно дать ощущение устойчивости, уверенности в будущем, физически взбодрить, придать человеку силы;

□ Духовые инструменты влияют на формирование эмоциональной сферы, причем медные духовые мгновенно пробуждают человека ото сна, делают его бодрым, активным;

□ Музыка, исполняемая клавишными инструментами, особенно фортепианная, соответствует интеллектуальной сфере человека. Не случайно звучание рояля называют самой математической музыкой, а пианистов относят к музыкальной элите, которая обладает четким мышлением и очень хорошей памятью;

□ Струнные инструменты прямо воздействуют на сердце. Они, в особенности скрипки, виолончели и гитары, развивают в человеке чувство сострадания;

□ Вокальная музыка влияет на весь организм, но больше всего на горло. Выражение «чарующий голос» очень актуально в настоящее время, так как умение выразительно произносить слова стало настоящим искусством подчинения людей своей воли, создания определенного имиджа, что чрезвычайно важно для политика, руководителя и любого другого человека, кому необходима коммуникабельность.

□ Пение – одно из самых эффективных методов музыкальной терапии.

Когда человек поет (не важно как: хорошо или не очень), происходит мягкий массаж горла, легких, бронхов, диафрагмы, а звуки стимулируют работу внутренних органов. Поэтому, когда человек поет, во внешнее пространство уходит лишь 20 процентов звука, 80 процентов как бы «отдается» во внутренние органы. Песни, которые нас трогают, наполняют нас радостью и силами.

□ Эффект Моцарта. После многочисленных экспериментов ученые пришли к выводу, что при нервных расстройствах, повышенной возбудимости, склонности к истерикам и капризам, наиболее благоприятное воздействие на ребенка оказывает музыка Моцарта. Если проводить сеансы звукотерапии ежедневно по 20-30 минут, то уже через 7-10 дней малыш начнет вести себя более взвешенно и адекватно. Музыка Моцарта помогает победить депрессию, устраняет умственное напряжение, благотворно влияет на психику, интеллект и работу внутренних органов.

Наше дыхание ритмично. Если мы не выполняем тяжелые физические упражнения и не лежим спокойно, то обычно делаем в среднем 25-35 вдохов в минуту. Замедлив темп музыкального произведения, можно сделать дыхание более глубоким, спокойным.

На музыку реагирует и температура тела. Громкая музыка с сильными ритмами может повысить температуру на несколько градусов и согреть в холод, в то время как мягкая музыка способна «охладить» нас.

Есть несколько основных правил правильного использования музыки, которых должны придерживаться все родители без исключения.

□ Не включайте музыку громко, поскольку слух у ребенка очень хороший и обостренный. От резких или громких звуков ребенок может разволноваться, стать беспокойным и плаксивым.

□ Выбор времени для прослушивания музыки также очень важен. Лучше слушать красивую легкую классическую музыку сутра, когда малыш просыпается, и очень хорошо вечером перед сном для спокойного безмятежного сна.

□ Лучше всего подходит для детей классическая музыка. Она успокаивает, ребенок под нее быстро и крепко засыпает. Кроме того, такая музыка способствует умственному развитию ребенка. Однако, перед тем, как поставить музыку ребенку, прослушайте ее сами, чтобы избежать негативных последствий.

□ Слишком эмоциональная и экспрессивная музыка тоже может вызвать у ребенка беспокойство и раздражительность. Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику. Некоторые исследователи утверждают, что она как бы «зомбирует» ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию. Прекрасной колыбельной для вашего ребенка станет знаменитая «Лунная соната» Бетховена.

□ Старайтесь подбирать для детей произведения, в которых задействованы 1- 2 музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше.

В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей:

□ утром рекомендуется включать солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом;

□ для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки, наполненной звуками природы (шелест листьев, голоса птиц, стрекотание насекомых, шум морских волн и крик дельфинов, журчание ручейка). Дети на подсознательном уровне успокаиваются, расслабляются;

□ пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МУЗЫКОТЕРАПИИ

Музыка для свободной деятельности детей

Бах И. «Прелюдия до мажор», «Шутка»

Брамс И. «Вальс»

Вивальди А. «Времена года»

Кабалевский Д. «Клоуны», «Петя и волк»

Моцарт В. «Маленькая ночная серенада», «Турецкое рондо»

Мусоргский М. «Картинки с выставки»

Чайковский П. «Детский альбом», «Времена года», «Щелкунчик» (отрывки из балета)

Шопен Ф. «Вальсы»

Штраус И. «Вальсы»

Детские песни

«Антошка» (Ю.Энтин, В.Шаинский)
«Бу-ра-ти-но» (Ю.Энтин, А.Рыбников)
«Будьте добры» (А.Санин, А.Флярковский)
«Веселые путешественники» (С.Михалков, М.Старокадомский)
«Все мы делим пополам» (М.Пляцковский, В.Шаинский)
«Где водятся волшебники» «Да здоровствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора» Ю.Энтин, М.Минков)
«Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда» М.Пляцковский, Б.Савельев)
«Колокола», «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения электроника», Ю.Энтин, Г.Гладков)
«Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М.Пляцковский, Б.Савельев)
«Песенка Бременских музыкантов» (Ю.Энтин, Г.Гладков)
«Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего» Ю.Энтин, Е.Крылатов)
«Танец маленьких утят» (французская народная песня)
Музыка для пробуждения после дневного сна
Боккерини Л.»Менуэт»
Григ Э. «Утро»
Лютневая музыка XVIII века
Мендельсон Ф. «Песня без слов»
Моцарт В.»Сонаты»
Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке»
Сенс-санс К. «Аквариум»
Чайковский П.И. «Вальс цветов», «Зимнее утро», «Песня жаворонка»
Музыка для релаксации
Альбиони Т. «Адажио»
Бетховен Л. «Лунная соната»
Глюк К. «Мелодия»
Григ Э. «Песня Сольвейг»
Дебюсси К. «Лунный свет»
Римский-Корсаков Н. «Море»
Сен-Санс К. «Лебедь»
Чайковский П.И. «Осенняя песнь», «Сентиментальный вальс»
Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
Шуберт Ф. «Аве Мария», «Серенада»

Общение с музыкой дарит детям радость. С большим удовольствием они открывают для себя такой неизвестный, но такой поистине яркий и увлекательный мир дошкольного детства!

 **Фотоальбом**



В последнее время родители предпочитают давать своему ребенку те знания, которые пригодятся ему в жизни. Целенаправленное образование вытеснило любовь к музыке, искусству, поэтому так мало детей ходит в музыкальную школу.

Если малыш хочет стать юристом – ему нанимают репетитора по праву, экономистом – по математике, переводчиком – изучай языки. К сожалению, жизнь заставляет внушать детям, что, только обладая нужной профессией, они смогут быть материально - обеспеченными.

Родители не любят тратить свое время и нервы на музыкальное образование чада. Хорошо, если ребенок захочет играть на фортепиано, а если он выберет скрипку или саксофон, представляете, как соседи будут смотреть на такую музыкальную семью?

Но раньше мамы и папы не обращали внимания на подобные неудобства, они приучали ребенка к «прекрасному» - к музыке. **Недаром в дворянских семьях детей непременно обучали не только танцам, каллиграфии, иностранным языкам, но так же пению и игре на музыкальных инструментах.**

Многие прекрасные музыкальные произведения были написаны не композиторами, а просто образованными людьми. Например, писатель и дипломат Грибоедов сочинял восхитительные пьесы.

В те времена попасть в музыкальную школу было не так легко, для этого надо было пройти конкурс, где отбирали только одаренных детей. Для обучения нужны были не только талант и усилия ребенка, но и терпение родителей.

Родителям стоит знать, что **исполняя музыкальную композицию, ребенок будет стремиться передать чувства, тем самым находить контакт со слушателями. Поэтому именно музыка сделает вашего малыша коммуникабельным:**

- он сможет чувствовать настроение и желания собеседника;
- учитывать его интонации;
- темп и тон беседы.

Обучаясь музыке, ребенок с детства будет приучен к труду, ведь репетиции должны проходить каждый день или через день. Таким образом, он воспитает в себе:

- силу воли;
- усидчивость;
- трудолюбие.

Мир музыкального ребенка намного разнообразнее и ярче, чем у других детей. *Именно нотная грамота дает чаду образное мышление, что очень полезно для любой профессии.*

Бесспорно, влияние музыки на развитие ребенка оставляет след на всю его жизнь. Если вдруг он решил забросить музыку и начал писать замечательные стихи, прежде чем закинуть ноты, скажите музыке спасибо. Ведь именно она родила в душе ребенка море эмоций, чувство ритма.

Выбирая музыкальную школу, обратите внимание на преподавателя, вашему ребенку должно быть комфортно с ним, чтобы он мог полностью раскрыть свой талант.

