***«Музыка и здоровье детей»***

Музыка лечит,  музыка успокаивает, музыка  поднимает настроение… Обучая детей музыке, мы укрепляем их здоровье.

          Наши далекие предки, создавали музыкальные инструменты и с их помощью, находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям.

          В XX веке интерес к влиянию музыки на организм человека заметно вырос. Многочисленные исследования показывают, что музыка действует на множество тонких регуляторных процессов, меняет работу различных органов и систем и в итоге благотворно или разрушительно влияет на здоровье человека.

        **Пение.**  Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их.  Зарождающийся во время пения, звук,  только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Это своеобразный вибрационный массаж внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

         **Голос**– это своеобразный индикатор здоровья человека. Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье. Петь полезно в любом случае, даже если нет ни слуха, ни голоса. О лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом, знали испокон веков. С их помощью лечили самые различные заболевания.

**ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

А- снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

Э- улучшает работу головного мозга;

И- лечит глаза, уши, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

О- оживляет деятельность поджелудочной железы, устраняет проблемы с сердцем;

У- улучшает дыхание, стимулирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

Ы- лечит уши, улучшает дыхание.

**ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ**

**ОМ** – снижает кровяное давление;

**АЙ, ПА –** снижают боли в сердце;

**УХ, ОХ, АХ** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных  СОГЛАСНЫХ звуков (лучше их пропевать)

**В, Н, М** – улучшает работу головного мозга;

**С**– лечит кишечник, сердце, легкие;

**Ш**– лечит печень;

**Ч**– улучшает дыхание;

**К, Щ** – лечат уши;

**М**– лечит сердечные заболевания.

       Но следует помнить, что для вокалотерапии,  лучше использовать мелодии русских народных и детских песен.

        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.  Лечебные свойства музыки никак не связаны с ее эстетической ценностью. Есть плохая, с точки зрения высокого искусства, но безвредная музыка. А есть музыка великих композиторов, отрицательно влияющая на развитие ребенка. Например, рок воздействует ультра- и инфразвуками, которые мы не слышим, но которые воспринимают наши органы, что может разрушающе действовать на мозг. Среди вредных классических произведений специалисты отмечают «Венисбергскую сцену» Вагнера и некоторые произведения Рихарда Штрауса. Анальгетиком в мире звуков являются религиозные произведения Баха и Генделя. Самая необыкновенная музыка у Моцарта: не быстрая и не медленная, плавная, но не занудная — этот музыкальный феномен назвали «эффектом Моцарта». Его «Волшебная флейта» на самом деле может творить чудеса.  Голландские ученые провели эксперимент: три разных поля засеяли одним и тем же растением. После того как ростки взошли и вытянулись, одно поле стали «озвучивать» рок-музыкой, второе — классической, третье — фольклорной. Через некоторое время на первом поле часть растений полностью пропала, остальная часть поникла. На втором и третьем полях растения развивались нормально. Ученые сделали вывод: рок-музыка убивает живую клетку. Кстати, мало кто из известных рок-музыкантов дожил до 50 лет. Установлено, что человеческое ухо может справиться с шумом до 85 дБ (уровень шума на дискотеке — до 120 дБ). Ученые вычислили, что без ущерба для слуха люди могут находиться только 5 минут на дискотеке и 30 секунд в наушниках. Кстати, из наушников, включенных на среднюю громкость, вырывается шум, соответствующий грохоту тяжелого грузовика, — 90 дБ. Так что делайте выводы!

        В качестве примеров положительного влияния музыки при определённых состояниях  человека можно привести следующие произведения:

«Аве Мария»  Ф.Шуберта,  «Колыбельная» И.Брамса,  «Свет луны»  К.Дебюсси  –  при  сильном нервном   раздражении.

 «Мелодия»  В. Глюка,  «Грёзы» Р.Шумана – действуют успокоительно, улучшают сон.

 «Весенняя песня» Ф.Мендельсона,  «Юмореска» А.Дворжака,  «Венгерская рапсодия» Ф.Листа – при головной боли.

«Свадебный марш» Ф.Мендельсона – нормализует сердечную деятельность и кровяное давление.

— Для общего успокоения – Бетховен «Симфония № 6», Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве-Мария»

— Для уменьшения злобности – Бах «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония»

— Для повышения внимания, сосредоточенности – Дебюсси «Лунный свет», Мендельсон «Симфония № 5», Чайковский «Времена года»

— Для ритмичного дыхания, повышения аппетита – маршевые мелодии, вальсы Чайковского, Моцарт, Шуберт, Вивальди.

— Для улучшения самочувствия, настроения – Бетховен «Увертюра Эгмонд»,  Чайковский «Шестая симфония» 3-я часть, Гендель «Менуэт», Бизе «Кармен» 3-я часть

— Для крепкого сна – Шуман «Грезы», Сибелиус «Грустный вальс», Глюк «Мелодия»

— Для стимуляции творческой деятельности – Дунаевский «Цирк» Лея «История любви», Равель «Болеро», Хачатурян «Танец с саблями»

— Расслабление организма, восстановление сил — Бетховен «Лунная соната», Равель «Караван», Лей «Мужчина и женщина»

— Нормализует работу мозга – Григ «Пер Гюнт»

    Музыку сейчас достать не проблема – можно  скачать с интернета любую мелодию. Попробуйте в действии эту музыку, возможно, это действительно помогает или усиливает лечение.

 **Необходимо знать  некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:**

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

— Музыку следует слушать не громко, а примерно как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание.

— 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.

 **Помните!**  Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы «зомбирует» ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Прекрасной колыбельной для вашего ребенка станет знаменитая «Лунная соната» Бетховена. Старайтесь подбирать для малыша произведения, в которых задействованы один-два музыкальных инструмента. Такую музыку ребенок воспримет лучше.

**Музыкальная терапия противопоказана**:

 -детям с предрасположенностью к судорогам;

 -детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;

-детям, страдающим от отита;

-детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

Ну вот и все, что я хотела рассказать про пользу музыки для воспитания и здоровья детей и взрослых.

Слушайте хорошую и полезную музыку, будьте здоровы, и чтобы Ваши дети росли умными и здоровыми.