Музыка и здоровье детей



**Консультация для родителей**



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.



* 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 сильногоголоса, 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 ссердцем;



**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 инегативной энергии.



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



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



* – 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.



* 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!



* 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 «УвертюраЭгмонд», 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 – диски продаются на каждом шагу, 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 детишки росли умными и здоровыми.



