МУЗЫКА И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ



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

Наши далекие предки по какому-то наитию 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. Звук, зарождающийся во время пения, 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.

**Согласные звуки**

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. /Практические упражнения вокалотерапии - минус песни *«Калинка»* и *«Добрый жук»*/

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.

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.

К категории композиций, действующих как психический яд, принадлежат некоторые произведения Шопена, особенно его ноктюрны. 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!

Но следует знать также 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.

- Музыка может влиять на эмоции людей, тем более детей.

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.

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.

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

Подготовила Волкова Е.А. - музыкальный руководитель д.с