

Музыка и здоровье детей

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так, Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Выдающийся врач Авиценна еще тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями.

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.

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 ребенка 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 ребенку классическую музыку.
3. 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;
4. Пробуждению детей после дневного сна поможет тихая, нежная, легкая, радостная музыка. Детям легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности.

5. 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.

Список произведений классической музыки для регуляции психо-эмоционального состояния детей:

- Шопен, вальсы Штрауса, Рубинштейн - чтобы уменьшить чувство тревоги и неуверенности;
- Бетховен, Шуберт, Брамс - чтобы успокоиться;
- Бах от напряжения в отношениях;
- Моцарт, Лист, Хачатурян - для поднятия жизненного тонуса, активности;
- Чайковский, Бетховен - поднимает настроение;
- Бах, Гайдн - уменьшают злобность;
- Чайковский, Дебюсси, Мендельсон - концентрация внимания.

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.

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.

Слушайте хорошую и полезную музыку!

Будьте здоровы!

*Информацию подготовила
музыкальный руководитель,*

Грибовская Н.Е