

# «Музыка и здоровье детей»

*Консультация для родителей*



г. Ростов, 2021г.

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.

**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.**

«К Элизе» Л.В. Бетховена, «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарта – **помогает концентрироваться в течение большого периода времени.**

«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 раздражительности** – Бах «Кантата №2», Бетховен «Лунная соната».

- **Для уменьшения головной боли** – Моцарт «Дон Жуан», Хачатурян «Сюита Маскарад», Лист «Венгерская рапсодия № 1», Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже», полонез Огинского.

- **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 уменьшения тревоги** – Шопен «Мазурка», Штраус «Вальсы», Рубинштейн «Мелодии».

- **Для снятия гипертонии** – Бах «Концерт ре-минор для скрипки».



- 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».
- От мигрени – Дворжак «Юморески», Мендельсон «Весенняя песня», Гершвин «Американец в Париже».
- От бессонницы – Григ «Пер Гюнт», Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Мессне «Медитация», Родриго «Адажио», Оффенбах «Баркарола», Мендельсон «Песни без слов».
- От утомляемости – Григ «Утро», Мусоргский «Рассвет на Москве-реке» и «Картинки», Штраус «Голубой Дунай», Чайковский «Времена года».
- Для стимуляции творческой деятельности – Дунаевский «Цирк» Лея «История любви», Равель «Болеро», Хачатурян «Танец с саблями».
- От гастрита – Бетховен «Соната № 7».
- От эпилепсии – Моцарт «Соната К448».
- От язвы желудка – Чайковский «Вальс цветов».
- 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 также скачать с интернета любую мелодию. Попробуйте в действии эту музыку, возможно, это действительно **помогает или усиливает лечение.**

**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.
- Музыка 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. 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.

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

**Источник:** <http://detsad166.ru/information-for-parents/music-director/muzyka-i-zdorove-detej/>