**Влияние музыки на здоровье детей**

              Музыка – это красота, радость, вдохновение, счастье. Музыка проникает прямо в душу, развивает стремление  к  прекрасному. Она прочно вошла в нашу жизнь, стала её  неотъемлемой  частью. Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе.

              О том, что звуки  музыки помогают излечению, люди знали давно. Ещё Пифагор, Аристотель и Платон утверждали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле. Уже в те времена музыкой лечили от  нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой  системы и многих  других. Искусство и медицина веками шли рядом . В древней Греции студенты, обучавшиеся врачебному делу, в обязательном порядке занимались и музыкой.

              В ХХ веке интерес к влиянию музыки на организм человека заметно вырос.  Целебные свойства музыки получили подтверждение в результате различных научных исследований. Доказано, что музыка может способствовать излечению от многих болезней.  В современной медицине есть целое направление – музыкотерапия. Сегодня более чем в 20 странах есть профессиональные ассоциации музыкальной терапии. Недавно и в Москве, в Российской Академии музыки им. Гнесиных  состоялся  1й конгресс «Музыкотерапия и восстановительная медицина в ХХ1 веке».

             Термин музыкотерапия  понимается  так:  это метод, использующий музыку как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов,  двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении и т.п.

             Любой педагог, проработав в системе образования, замечает резкий рост количества детей с различными формами нарушения в  поведении, с  различными отклонениями в психике. Причин тому много. В условиях  технологизации  жизни, стремительного роста темпа жизни,  детям уделяется недостаточное внимание со стороны взрослых. Замыкаясь на телевидении, компьютерах, дети стали меньше общаться, они стали менее отзывчивыми к чувствам других. Появляется   всё   больше  детей   с  ярко  выраженной  гиперактивностью,  детей  с психосоматическими   заболеваниями.   Наблюдается  большое  количество  детей,

которые  самостоятельно  не  могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в  детском саду и  в школе, так  и  дома.  Именно  это  и  приводит   детей  к  различным  формам  отклонения  в поведении.

           Педагоги должны  всеми   возможными   средствами  решать  эти  проблемы. Одним  из таких средств является  музыкотерапия.  Музыка здесь – бесценный помощник.  Музыкотерапия представляет собой совокупность приёмов и методов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы, и практических занятий и упражнений, способствующих  нормализации психической жизни ребёнка. Музыкотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного фактора воздействия  (музыкальное произведение), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приёмов. Музыкотерапией у нас в стране занимаются давно и небезуспешно. Например, в Карелии ведутся лечебные занятия  с использованием народного струнного инструмента кантеле, напоминающего гусли. Они дают положительные результаты у детей с детским церебральным параличом, задержкой психического развития, слабовидящих. Музыкотерапию  используют не только на музыкальных занятиях, но и на физкультурных,  в часы досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, самостоятельных играх. Используя правильно подобранную музыку, можно за считанные минуты  снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Занятия могут включать в себя различные виды музыкальной деятельности детей: пение, слушание музыки, музыкально-ритмические  движения, элементы театрализации, игра на музыкальных инструментах и т.д.  Для слушания можно предложить следующие пьесы:  «Первая потеря» Р.Шумана, «В церкви» П.Чайковского,  «Аве Мария» Ф.Шуберта,  «Порыв» Р.Шумана,  «Разлука» М.Глинки,  «Утренняя молитва» П.Чайковского,  «Шутка» И.С.Баха,  «Юмореска» П.Чайковского.  Названия этих произведений отражают настроение, передаваемое в музыке.  Дети учатся  понимать чувства,  различать оттенки настроения,  учатся сопереживать, радоваться,  заряжаться  положительными  эмоциями. Опыт педагогов, которые использовали музыкотерапию, показывает, что дети с различными нарушениями психики, нуждающиеся в коррекции  психоэмоциональной  сферы, полностью  менялись. В процессе музыкального творчества ребёнок познаёт самого себя, свои способности и возможности, и у него формируются навыки чувственного контакта с окружающим миром. И именно это делает ребёнка более здоровым и счастливым. Безусловно, очень важно  прививать детям интерес и любовь к музыке, как важной составляющей  здорового образа жизни.

            Самым великим целителем  среди всех композиторов признан Вольфганг Амадей Моцарт. **При повышенной возбудимости у детей, склонности к истерикам и капризам**, музыка Моцарта оказывает благоприятное воздействие.  Если  проводить сеансы звукотерапии ежедневно по 20 – 30  минут, то уже через 7 – 10 дней  дети начинают вести себя более взвешенно и адекватно. При регулярном  прослушивании  музыки Моцарта  они  быстрее развиваются интеллектуально. Произведения Моцарта несут в себе очень мощный  энергетический заряд, заряжают мозг, пробуждают смекалку. Его музыкальные произведения  обладают колоссальной силой воздействия не только на человека. От музыки Моцарта даже цветы расцветают быстрее.

              Важно включать  классическую музыку  с самого раннего возраста, а ещё лучше когда малыш находится ещё в утробе матери. В ходе экспериментов обнаружено, что плод  успокаивается при звуках музыки Вивальди  и Моцарта, а при проигрывании произведений Бетховена или Брамса начинает энергично толкаться. Очень полезно беременным пение. Орган слуха малыша получает необходимую ему тренировку и стимулирует мозг. В результате на свет появляются более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши.  Малыши, прошедшие внутриутробное музыкальное «обучение», обычно характеризуются повышенными адаптационными способностями и опережением стандартных темпов физического и речевого развития.

          Итак, наиболее полезной признана  **классическая музыка**. И особое влияние на развитие  личности могут оказать **серьёзные и углублённые занятия музыкой**.  И здесь мы говорим  об обучении игре на музыкальных инструментах в музыкальной школе. Пользу этих занятий на психическое здоровье ребёнка  и  развитие будущей гармоничной личности также трудно переоценить. Обучение игре на музыкальных инструментах улучшает лингвистические навыки.  Ведь даже если взрослый человек задумает обучаться игре на музыкальном инструменте, то его занятия могут помочь ему справиться с потерей памяти после перенесённой травмы головного мозга. Музыка способна улучшать язык и память детей. При серьёзном изучении музыки, стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. В ходе исследований выяснилось, что дети, занимающиеся музыкой, т.е., обучающиеся игре на музыкальном инструменте, обладают  намного   большим  словарным запасом по сравнению  с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном музыкальном  инструменте. И если период музыкального обучения увеличить, то, соответственно, и словарный запас становится более объёмным. Как же музыка может помочь ребёнку сохранять слова? Левая височная доля большого мозга обрабатывает слуховую информацию, и человек, занимающийся изучением музыки, как раз и подвержен стимуляции этого участка мозга. Идёт своеобразное поощрение развития той части левой височной доли большого мозга, которая отвечает за устную память, а также логику.  Если ребёнок серьёзно занимается музыкой, улучшается его логическое мышление, повышаются математические способности. Игра на музыкальном инструменте развивает мелкую моторику рук. Исследования учёных уже давно доказали, что у маленьких детей развитие мозга (хорошая речь, интеллект, творческое мышление, память) напрямую зависит от развития ловкости пальцев.  Надо добавить, что занятия музыкой  также задействуют и правое полушарие головного мозга (эмоции). Таким образом, если ребёнок занимается  музыкой, то у него гармонично развиваются оба полушария – и эмоциональное, и логическое.  Человек, у которого оба полушария одинаково развиты, сильнее и успешнее других, он способен принимать более творческие, обоснованные решения.  Надо ли говорить, что ребёнок, который посещает музыкальную школу  помимо  основной, учится правильно организовывать свою жизнь. Ведь, чтобы успеть в полтора раза больше, нужно планировать своё время. Этот навык пригодится в жизни. Можно привести в пример опыт китайцев. Один из секретов успеха детей из КНР – поголовное обучение игре на музыкальных инструментах. Это не значит, что ребёнок обязательно станет в  дальнейшем  профессиональным  музыкантом.  Музыка развивает дополнительные способности.  Музыкальное  образование  разовьёт  у  него  такие  стороны  личности  и  умения, которые  сделают  его  более  конкурентным  на  современном рынке.

         Анализируя влияние музыки на здоровье человека, нельзя не сказать  о пользе **пения.**  Систематические  занятия  пением  развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки **кровеносных сосудов, укрепляя их.** Звук, рождающийся во время пения, только на 15% - 20%  уходит во внешнее пространство. Остальная же часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Этот своеобразный массаж может стимулировать и улучшать их работу.

 Что же ещё можно назвать в числе положительных факторов влияния музыки как на ребёнка, так и на взрослого человека? Что же ещё происходит в организме человека под влиянием гармоничных звуков? Звуковые колебания стимулируют нервы внутреннего уха, где они преобразуются в нервные импульсы и попадают в мозг. Он отдаёт приказ гормональной системе, регулирующей работу всего организма. Вибрации гармоничных звуков активизируют механизмы высшей нервной деятельности, вызывая  вибрационные ответы  в системах и органах. Интересен факт, что гармоничные вибрации звуков приводят к скорейшему заживлению ран, нормализуют содержание сахара в крови, улучшают работу  сердечно-сосудистой  системы и щитовидной железы. Для каждого заболевания имеются отдельные  произведения  и  даже инструменты.

Интересно, что например,

**Игра на фортепиано** уравновешивает психику, нормализует работу мочевого пузыря и почек, оказывает очищающее воздействие на щитовидную железу. Мозговую деятельность могут улучшить звуки органа, а также они нормализуют потоки энергии в позвоночнике.

**Струнные инструменты:** скрипка, гитара, арфа, виолончель – приводят в порядок работу сердечно-сосудистой системы. Также, струнные инструменты вызывают чувство сострадания.

**Духовые инструменты** способствуют очищению легких и бронхов и вообще улучшают работу дыхательной системы. Благотворно их влияние и на кровообращение.

**Ударные инструменты** способствуют излечению печени и кровеносной системы,  восстанавливают ритм сердца.

Музыкотерапия оказывает очень эффективное влияние в лечении головной боли, бессонницы, улучшении памяти и т.д. Но в первую очередь музыкальные звуки воздействуют на психику человека.

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.

**Классическая  музыка** – это нечто неземное.  Такую  музыку, как и научные законы, не создают, а  только открывают.  Музыка – это бесценный дар, дарованный нам талантливыми людьми.  Не упускайте шанс сделать свою жизнь счастливее.  Поверьте, классическая музыка творит настоящие чудеса!