Влияние музыки на здоровье детей

Музыка – это особый мир, обладающий яркими красками, волшебными мелодиями и приятными тонами. Едва ли найдется хотя бы один человека, которого музыка может оставить равнодушным. Многочисленные исследования ученых доказали благотворное влияние классической музыки на детей и взрослых, а также на животных и даже на растения. Как это ни странно, но мелодичная музыка способна стимулировать рост и развитие всего живого.

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.

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.

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 алкоголизма и курения – Бетховен «Лунная соната», Свиридов «Метель», «Лебедь Сен-Санса», Шуберт «Аве-Мария»
- 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»
- От депрессии, половых проблем – Поль Мория «Танго»

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. - 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. Приведу жуткий пример, существует статистика, что наибольшее число самоубийств совершается при прослушивании грустной музыки о любви. Так например в Турции в 1999 году после выхода песни «Bu aksam olurum»о несчастной любви, в Турции началась волна самоубийств, в результате чего эту песню запретили. 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.