

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА РАЗВИТИЕ И САМОЧУВСТВИЕ РЕБЁНКА.

Музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад № 47» Н.В. Зуева.

Согласитесь, каждый родитель мечтает о том, чтобы его дети преуспели в жизни, были красивы, здоровы, энергичны и талантливы. Взрослые готовы «...в лепёшку разбиться» для того, чтобы их чадо было устроено в престижный детский садик, гимназию или частную супер-школу для юных гениев, а дальше..., «аж, ...дух захватывает» от возможных перспектив. Детей записывают во все кружки подряд. Не хочется думать о том, что детские возможности не безграничны, а надо бы задуматься и очень серьёзно. Незаметно, постепенно у ребёнка накапливается усталость, он становится вялым, часто болеет. Важно вовремя понять, что происходит, и решить, от чего в данный момент нужно отказаться, что наиболее необходимо и интересно для вашего малыша. Желательно сократить нагрузки. Следует помнить, что нервная система маленького ребёнка недостаточно крепка, и с ней нужно обходиться очень осторожно. Нужно укреплять здоровье малыша, но вот как? Первое, что приходит в голову, это обратиться к врачу. Пичкаем дитя витаминами, лекарствами, заставляем пить рыбий жир, отвары различных трав и так далее. Что ещё можно сделать для того, чтобы и здоровье сохранить, и суметь воспитать эстетически-духовную, разносторонне развитую личность? В этом вам поможет **музыкотерапия**.

Согласно Википедии, музыкотерапия – это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Музыка используется для лечения и реабилитации, образования и воспитания детей и взрослых, для оптимизации творческих сил и воспитательной работы. Ученые выяснили, что музыка помогает развиваться лучше недоношенным детям, она нормализует дыхание, сердечные сокращения, уменьшает боль, ускоряет рост. Удивительно, не правда ли? А также помогает дальнейшему развитию ребенка, помогает лечить заикание, изменяет поведение, улучшает речь, аппетит.

Проведя целый ряд исследований, врачи и психологи вынесли свой вердикт: рок и поп-музыка резко отрицательно воздействует на нервную систему детей, классическая музыка наоборот их успокаивает, даёт ощущение полного психологического комфорта, раскрывает их интеллектуальные и творческие способности. Кроме прочего эти же **специалисты твёрдо убеждены в том, что именно классические музыкальные произведения очень благотворно действуют на сердечнососудистую, нервную и пищеварительную системы людей**. Следует помнить о том, что прививать любовь к классической музыке ребёнку лучше с ко-

лыбели. Умение воспринимать музыку полностью и целиком связано с духовно-эстетической стороной личности. К сожалению уже к пяти годам музыкальные способности ребёнка могут полностью угаснуть именно поэтому очень важно то, что слышит ваш малыш с самого момента своего рождения, вернее сказать, ещё до рождения.

Посмотрим с самого начала - с развития ребенка в утробе матери. Как может повлиять музыка на него? Слух у ребенка в утробе начинает появляться с 15-20 недели развития, ребеночек уже слышит звуки, издаваемые вашим телом: сердцебиение, вдохи и выдохи, чиханья, кашель и тому подобно. Тут уже стоит подумать, какие звуки должны окружать вас и вашего малыша. Известно, что ребенок внутри вас слышит все звуки, что окружают вас, лишь только с небольшим приглушением на 30%. А знаете ли вы, что если слушать нужную музыку во время беременности, полезную для развития вашего ребенка, это может стать профилактикой аутизма, дефектов речи, психических проблем? Ну, а когда ребенок родился, вы сами увидите, как он будет узнавать знакомые звуки, которые слышал ранее, будет успокаиваться под них.

Я вырастила двух дочерей, во время беременности постоянно слушала классическую музыку, в основном, П.И. Чайковского и В. Моцарта. Мои малыши были на удивление спокойными детьми. Старшей дочке было всего полтора месяца, когда мы заметили, что если поставить музыку П. И. Чайковского из балета «Щелкунчик» или «Вальс цветов» из «Спящей красавицы», она может долго тихо лежать с открытыми глазами и слушать. В четыре месяца она пыталась «петь», тихонечко пицала на одной ноте, если музыка нравилась. В процессе взросления никаких сцен типа катания по полу и истерик в нашей семье не было. Все вокруг завидовали тому, какие спокойные у меня дети. Я же считаю, что не последнюю роль в этом сыграла прекрасная классическая музыка. В школе обе дочки были среди отличников, обе получили высшее образование, и обе до сих пор любят слушать музыку, в том числе и классическую.

Даже если вы упустили время беременности и первые 2-3 года жизни малыша, начать приучать ребёнка слушать классическую музыку и сейчас не поздно. Положительный результат обязательно будет, знаю на собственном опыте. На музыкальных занятиях в нашем детском саду много внимания уделяется именно слушанию классической музыки. Благотворное влияние произведений П. Чайковского, В. Моцарта и других замечательных композиторов на характер, поступки, а так же самочувствие детей я заметила ещё в музыкальной школе, потом утвердилась в своём мнении в общеобразовательной школе. Сейчас на-

блюдаю духовный рост малышей в детском саду. Они слушают внимательно, с удовольствием, постепенно становятся серьезнее, глубже, добрее, взрослее. После прослушивания музыкального произведения очень активно работают, быстрее запоминают. Но вернёмся к музыкотерапии.

Безумно талантливый исследователь Alfred Tomatis, имея квалификацию врача отоларинголога и фониатора, находясь в начале 50-х годов прошлого века во Франции, предложил рассматривать любой орган слуха как своеобразный генератор с внешним возбуждением. По его мнению, подобный генератор не просто возбуждается приходящими извне звуковыми колебаниями, но и преобразует их в один из видов энергии заряжающий мозг человека, а через него и весь организм. **А можно ли как то скорректировать развитие ребёнка с момента появления на свет и каким-то образом стимулировать развитие его мозга и значительно улучшить его работу?** Учёные говорят: «Да!» и рекомендуют использовать для этой цели классическую музыку. Вот мы и вернулись с вами к музыкотерапии. Это уже особая, пусть и не очень обширная пока, область медицины — музыкотерапия. В первую очередь ею лечат нервно-психические болезни: сеансы музыкотерапии под руководством врачей психотерапевтов прочно вошли в медицинскую практику. А в последние годы звуковое воздействие все чаще используют и для лечения соматических, телесных заболеваний. Например, врач А.Р. Гуськов с помощью звука удаляет камни из мочеочника. Но, что самое важное, мы с вами тоже можем проводить сеансы музыкотерапии со своим ребёнком самостоятельно, и чем чаще, тем лучше.

Вот некоторые примеры, как может классическая музыка влиять на самочувствие и здоровье не только вашего малыша, но и ваше:

- *Для общего успокоения* – Л. Бетховен «Симфония № 6», Ф. Шуберт «Аве-Мария».

- *Для уменьшения раздражительности* – И. Бах «Кантата № 2», Л. Бетховен «Лунная соната».

- *Для уменьшения головной боли* – В. Моцарт - «Дон Жуан», А. Хачатурян сюита «Маскарад», Ф. Лист «Венгерская рапсодия № 1», Л. Бетховен «Фиделио», Д. Гершвин «Американец в Париже», «Полонез» Огинского.

- *Для уменьшения агрессии* – И. Бах «Итальянский концерт», Й. Гайдн «Симфония».

- *Для повышения внимания, сосредоточенности* – Дебюсси «Лунный свет», Мендельсон «Симфония № 5», П. Чайковский «Времена года».

- *Для ритмичного дыхания, повышения аппетита* – маршевые мелодии, вальсы П. Чайковского, В. Моцарта, Ф. Шуберта, Вивальди.

- *Для уменьшения тревоги* – Ф. Шопен «Мазурка», И. Штраус «Вальсы», А. Рубинштейн «Мелодия».

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

- *Для улучшения самочувствия, настроения* – Л. Бетховен «Увертюра Эдмонд», П. И. Чайковский «Шестая симфония» 3-я часть, Гендель «Менуэт», Ж. Бизе «Кармен» 3-я часть.

- *Для крепкого сна* – Шуман «Грезы», Сибелиус «Грустный вальс», Глюк «Мелодия».

- *От мигрени* – Дворжак «Юморески», Мендельсон «Весенняя песня», Д. Гершвин «Американец в Париже».

- *От бессонницы* – Э. Григ «Пер Гюнт», Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Мессне «Медитация», Родриго «Адажио», Оффенбах «Баркарола», Мендельсон «Песни без слов».

- *От утомляемости* – Э. Григ «Утро», М. Мусоргский «Рассвет на Москвереке» и «Картинки с выставки», И. Штраус «Голубой Дунай», П. Чайковский «Времена года».

- *Для стимуляции творческой деятельности* – И. Дунаевский «Цирк», Лей «История любви», Равель «Болеро», А. Хачатурян «Танец с саблями».

- *От гастрита* – Л. Бетховен «Соната № 7».

- *От язвы желудка* – П. Чайковский «Вальс цветов».

- *От эпилепсии* – В. Моцарт «Соната К448».

- *Расслабление организма, восстановление сил* – Л. Бетховен «Лунная соната», Равель «Караван», Лей «Мужчина и женщина».

- *Нормализует работу мозга* – Э. Григ «Пер Гюнт».

Попробуйте в действии эту музыку, возможно, это действительно помогает или усиливает лечение.

Но следует знать также некоторые правила при прослушивании музыки с детьми:

Нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники, так как 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.

– Помнить: музыка может влиять на эмоции людей, тем более детей. Вашему ребёнку для укрепления нервной системы нужны положительные эмоции.

Ну, вот и все, что я хотела написать про пользу музыки для воспитания и здоровья детей и взрослых. Слушайте хорошую и полезную музыку, будьте здоровы, и пусть ваши детишки растут умными и здоровыми!