

Благотворное влияние музыки на здоровье детей

Не все заканчивали музыкальную школу, не все мы поем и играем на музыкальных инструментах. Но все мы хотим, чтобы наш малыш был музыкально развит. И не случайно. Музыкальные способности связаны с эстетическим развитием человека, его способностью к творчеству, и, в наиболее общей форме, с культурой вообще. Однако не каждый ребенок проявляет музыкальные способности, не всем детям нравится петь или слушать, например, сонаты Шопена. А связано это с музыкальным «образованием» малыша в первые дни и месяцы жизни.

Музыкальные способности начинают формироваться тогда, когда ребенок способен слышать музыку, то есть еще в утробе матери. Поэтому можно уже в период беременности слушать музыку. Конечно, музыка должна у мамы вызывать положительные эмоции, ведь ее психоэмоциональное состояние в огромной степени влияет на развивающееся в ее утробе дитя. Музыка должна быть спокойной, красивой, мелодичной, вызывать состояние «снизошедшей благодати». Восприятие музыки в определенной мере оказывает влияние на психику ребенка, вызывает разные эмоции и психические состояния: есть музыка депрессивная, вызывающая необъяснимую тревогу, страх; есть музыка успокаивающая, музыка для медитации. Если внимательно отнестись к своим ощущениям, вы сами сможете понять, какая музыка ребенку нравится больше, какая действует на него успокаивающе, какая возбуждающе, а какая вызывает беспокойство. После рождения малыш будет так же реагировать на ту же музыку; засыпать под музыку, которая приводила к его успокоению в утробе, радоваться и улыбаться при звучании музыки, которая ему нравилась. Если мама в период беременности много поет своему еще не родившемуся малышу, после рождения он скорее, чем другие дети начинает реагировать на мамин голос и тоже пытаться издавать мелодичные звуки. Пение будущей мамы способствует улучшению ее психического состояния и эмоциональной стабильности.

Музыкальные способности складываются из способности слышать и воспринимать музыку, способности ее воспроизводить. Третья составляющая — способность творить музыку. Понятно, что возможность воспроизводить и сочинять музыку основана на способности ее воспринимать. Именно поэтому необходимо окружить ребенка миром мелодий. Не позже, чем в год, малыш должен увидеть поющего и играющего на музыкальном инструменте близкого, значимого для него человека. И будем помнить, что человеческий голос — самый совершенный «музыкальный инструмент». Поэтому так необходимо петь малышу песни с самого рождения и петь как можно больше, использовать при укладывании ребенка спать колыбельные (конечно, делать это лучше родителю, имеющему слух). Ребенок обязательно должен слышать, как поет мама. Петь можно о чем угодно (по принципу: что вижу, о том и пою), не обязательно определенные песни, можно петь даже без слов, ведь слова — лишь дополнение к музыке. Малышу всегда приятно слышать мамин голос. Если ребенок будет видеть, что мама поет, что это доставляет ей радость, то он тоже начнет петь.

Есть народная поговорка про злого человека: «Видно, ему мама в детстве не пела колыбельных песен». Здесь уже речь идет не столько о музыкальном развитии, сколько о формировании психоэмоциональной сферы ребенка.

Музыкально — ритмическая деятельность, по мнению специалистов, имеет ещё и особую важность благодаря формированию ускоренного обмена информацией между левым и правым полушариями. Процессы восприятия, распознавания, мышления, принятия решений возможны только благодаря взаимодействию двух полушарий, каждое из которых имеет свою специализацию. Многолетние исследования ученых, психологов показали, что дети, занимающиеся музыкой, опережают сверстников в интеллектуальном, социальном, и психомоторном развитии.

Музыка не только способствует общему развитию, но и обладает целебными свойствами.

Музыкотерапия помогает при заболеваниях нервной системы: неврозах, неврастении, переутомлении, бессоннице.

Путь развития музыкальности каждого человека неодинаков, чем активнее общение вашего ребёнка с музыкой, тем более музыкальным он становится.

Помните, развивая музыкальные способности ребёнка, вы стимулируете развитие и всех других.

Семья может и должна быть первой ступенью музыкального воспитания. Так что же слушать? Универсального произведения нет. Веселая музыка, например, может только диссонировать с хмурым или грустным настроением человека, тогда как в другое время та же мелодия способна поднять настроение.

Вот основные «правила приема лекарства»:

- ✓ Музыка, которую чаще всего «прописывают», — это произведения Моцарта. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.
- ✓ От неврозов и раздражительности — музыка П.И.Чайковского, Ф.Мендельсона, М.П.Мусоргского.
- ✓ При стрессе — музыка Шуберта, Шумана, Чайковского.
- ✓ Для профилактики утомляемости слушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» М.П.Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» П.И.Чайковского.
- ✓ Ободряют и радуют многие произведения Гайдна, Моцарта и Россини.
- ✓ От гастрита излечивает «Соната N 7» Бетховена.
- ✓ Улучшает сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Э.Грига.
- ✓ Развивает умственные способности у детей музыка Моцарта.
- ✓ Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.

Классическая музыка повышает концентрацию внимания, улучшает память и пространственное восприятие.

Наслаждайтесь хорошей музыкой и будьте здоровы!