**«А зачем вообще нужна эта музыка»**

Наверное, мы все хотим видеть своих ребят счастливыми, улыбающимися, умеющими общаться с окружающими. Не всегда это получается.

Каждый год в детский сад приходят разные дети: сообразительные, смышленые и не очень, контактные и замкнутые.… Но всех их объединяет одна, с моей точки зрения, беда – они удивляются и восхищаются все меньше и меньше. Как же разбудить в детях интерес и эмоциональную отзывчивость к прекрасному и к самим себе?

Воспитание сегодня, а не завтра. Воспитание лучших качеств, лучших чувств, лучших мыслей. Как это делать? С помощью Культуры и Красоты, пропуская их через свою душу и сердце к душе и сердцу ребенка. Без этого никакие методики, технологии и средства культурного и эстетического воспитания не работают! Очень важно понять, что не воспринятая Красота не действует, она как -бы не существует. Очень важно развивать внимание, наблюдательность. Направить взгляд ребенка, произнести призывное: “Смотри!” – одна из важных задач.

 Если ребенок не хочет учиться, плохо усваивает урок — это не значит, что он лентяй. Медики доказали: так неосознанно он защищает свой мозг от перегрузок и стресса. В этом корень и другой проблемы — мало школьников остается здоровыми.

В 2000 году российские ученые объяснили **психофизиологические особенности обучения детей**, и стало понятно, почему педагогика во всем мире зашла в тупик. Причина в том, что дети мыслят правым полушарием мозга, отвечающим за творческую деятельность, а взрослые — левым, который отвечает за логику и речь. Вот взрослые и пишут учебные программы, ориентируя на логическое мышление. Суть проблемы еще и в том, что если активизируется к работе одно полушарие мозга, — угнетается другое. От этого усталость и стрессы. А это, как известно, снижает иммунитет и приводит к хроническим заболеваниям. Получается, что нежелание учиться — нормальная психофизиологическая защита ребенка от перегрузки мозга.

На каком-то этапе ребенок устает и чувствует, что чего-то не может. А заботливые мамы-папы всегда хотят, чтобы ребенок хорошо учился, и нанимают репетитора, чем только усугубляют его состояние.

Как часто физический недуг, неправильное воспитание, ошибки родителей приводят к критической ситуации. И все же ее можно победить, преодолеть, с ней можно справиться, если начать обучение музыке в трехлетнем возрасте.

Многолетний опыт убеждает меня в том, что развитие ребенка во многом зависит от того, как рано начинается его погружение в мир музыки. Я уверена, что занятия музыкой улучшают характер детей и благотворно воздействуют на их психологическое состояние.

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

Доказано, что даже внутриутробный период чрезвычайно важен для последующего развития человека: музыка, которую слушает будущая мать, оказывает влияние на самочувствие ребенка, а может быть, уже и формирует его вкусы и предпочтения.

* 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 зарубежных психологов показали, что **дети, занимающиеся музыкой, опережают сверстников в интеллектуальном, социальном, и психомоторном развитии.**
* Пение развивает музыкальный слух, чувство ритма, память ребёнка, позволяет малышу выразить чувства, объединяет ребёнка и взрослого общим настроением, помогает глубже воспринимать музыку. Кроме этого, пение является прекрасной формой дыхательной гимнастики, укрепляет голосовой аппарат и способствует правильному произношению. **Занятия музыкой, пением вызывают особую вибрацию внутренних органов, активизируют функции дыхания и кровообращения, являются эффективным способом психорегуляции.** -**Профессия певцов – профессия долгожителей**, – утверждает Сергей Ваганович Шушарджан — известный московский врач с 23-летним стажем, президент Международной ассоциации традиционной медицины, доктор медицинских наук, профессор, а в прошлом еще и оперный певец Большого театра. – Певец, перешагнувший 90-летний рубеж, далеко не редкость. Когда человек поет, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство, а 80% — во внутренние органы. **Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце**. **Искусство пения — это прежде всего правильное дыхание, которое и является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни. Петь в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство снятия внутреннего напряжения и самовыражения. Пением успешно лечат заикание, кашель, бронхиальную астму, снимают усталость и переутомление**.

В своей книге “Здоровье по нотам” С.В.Шушарджан говорит о благотворном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков.

Так, звук “а — а” массирует глотку, гортань, щитовидную железу; звук “о — о” оздоровляет среднюю часть груди; звук “о — и — о — и” массирует сердце; звук “и — э — и” воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции; звук “а — у — э — и” помогает всему организму в целом. (Каждый звук произносится 3 — 4 раза).

* Как показывают исследования,**под влиянием музыкальных впечатлений начинают разговаривать даже инертные дети, с замедленным умственным развитием,** которых, казалось, никакими усилиями не расшевелить. **Дети, занимающиеся музыкой,** отмечают венгерские и немецкие учёные, **обладают лучшей реакцией, легче усваивают счёт, лучше ориентируются в пространстве.    Была отмечена также прямая связь между музыкальными и математическими способностями.**
* **Занятия музыкой** – это чаще всего коллективные занятия, поэтому они **становятся и уроками общения. Дети учатся слышать друг друга, взаимодействовать друг с другом.**

**Музыка создаёт благоприятный фон и для общения в кругу семьи.**

* В последнее время медики обратили внимание на то, что музыка обладает **целебным действием,** и с ее помощью можно лечить некоторые серьезные заболевания. Но раньше возможности музыки использовались исключительно «по наитию», в зависимости от интуиции и опыта врача. Объективных критериев, позволяющих прицельно выбрать то, что необходимо именно данному пациенту, не существовало. Например, известный французский актер Жерар Депардье отправился в молодости завоевывать Париж. Но на его пути стояло очень серьезное затруднение — он сильно заикался. Врач, к которому юноша обратился за советом, предписал ему ежедневно не менее двух часов слушать Моцарта. Через два месяца от заикания не осталось и следа. Врач правильно определил, что нужно будущей звезде кинематографа, но полагался он исключительно на свою интуицию.
* Возможности музыкального лечения достаточно широки. Музыкотерапия помогает при заболеваниях **нервной системы**: неврозах, неврастении, переутомлении, бессоннице. Она может оказаться эффективной и при некоторых психических нарушениях, например, при определенных формах шизофрении и психозов. Поддаются такому лечению и **гипертония, ишемическая болезнь сердца, гастриты, спастические колиты, язвенная болезнь, хронический бронхит, бронхиальная астма, болезни мочеполовой системы**. Незаменима музыкальная терапия для тех, кто страдает **лекарственной аллергией и другими хроническими заболеваниями,** тесно связанными с психоэмоциональным состоянием пациента. Еще одна сфера применения музыки — **обезболивание.** Сегодня существуют музыкальные программы, действующие подобно анальгетикам, обезболивающим препаратам. Их применяют для снятия боли, в том числе в стоматологии.

Важны не только произведения, но и то, какие музыкальные инструменты в них звучат.

* Так **на печень лучше всего влияет кларнет,** а **струнные особенно полезны для сердца.**
* В школе или **детском саду во время игр, перемен или в столовой может ненавязчиво звучать музыка Моцарта. Она действует на сознание, развивает вкус, восприятие прекрасного.** Детям, может быть, скучно слушать искусствоведов. А когда просто музыкальный фон — это другое дело.
* Наш величайший ученый Э. Циолковский писал так: «Музыка — есть сильное возбуждение, могучее орудие, подобное медикаментам. Она может **и отравлять и исцелять**. Как медикаменты должны быть во власти специалистов, так и музыка»

Интересен и результат обследования участников рок - концертов, полученный группой японских журналистов, которые обошли все крупнейшие рок - залы Токио и произвольно выбранным из толпы участникам задали три вопроса: как вас зовут? какой сейчас год? где вы находитесь? Ни один из опрошенных не смог ответить.

**Советы**

* Самой простой естественной формой включения музыки в жизнь ребёнка может и должно быть пение взрослого, которое органично сопровождает различные моменты жизни, а именно: колыбельные, чтобы успокоить малыша при укладывании спать; пестушки, потешки, приговорки – для развлечения, оздоровления и развития ребёнка; протяжные и лирические песни – во время какой-то работы и т.д.

**Особенно полезны малышу колыбельные.**

Колыбельная песня  - это ниточка из взрослого мира в мир ребенка.

* Когда мамы поют колыбельные песни, дети быстрее засыпают.
* Ребенку становится спокойнее, и ему снятся хорошие сны.
* Ребенок быстрее забывает свои беды, когда  его укладывают спать с лаской: именно ласка передается с колыбельной песней.
* От того, какие песни пела ребенку мать, и пела ли она их вообще, зависит характер маленького человека, его физическое здоровье, степень развития.

Поэтому для крохи колыбельная — не только способ успокоиться и крепко заснуть, но и показатель того, что все в порядке: мамочка рядом и очень любит его.

Кроме того, последние исследования показали, что с **помощью певучих колыбельных у ребенка постепенно формируется фонетическая карта языка, он лучше воспринимает и запоминает эмоционально окрашенные слова и фразы, а значит, раньше начнет** **разговаривать.**

* Недавно ученые из Геттингенского университета в Германии провели эксперимент: на группе добровольцев изучили влияние различных медикаментозных средств и колыбельных песен на качество сна. Мелодии оказались намного эффективнее медикаментов: после их прослушивания сон у испытуемых был крепким и глубоким. Музыка — лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.
* Немецкие медики, изучавшие колыбельные со своих позиций, утверждают: если перед операцией пациенту дают прослушать колыбельную песню, необходимая доза анестезии снижается вдвое.
* **Полезно закреплять полученные впечатления**, расспрашивая о пребывании **в детском саду**, **предлагать** **спеть песню, станцевать или нарисовать особенно запомнившееся**.
* Как можно чаще устраивать совместные дуэты с мамой, папой, бабушкой, что способствует взаимопониманию и формирует любовь к пению.
* Важно постоянно **развивать слуховое восприятие детей – в первую очередь внимание и память**. Водите детей не только смотреть – водите их **слушать капель, журчание ручья, шелест листьев и скрип снега, пение птиц и колокольные перезвоны**. Эти звуки несут радость и здоровье вашим детям. С них начинается приобщение к звуковой картине мира, к внимательному вслушиванию в его звуковую палитру.
* Слушать музыку желательно каждый день, но не более чем 5 минут для младших дошкольников, 10 минут – для старших.
* Вы можете организовать со своими детьми **игры со звуками**, которые помогут детям лучше научиться слушать, различать и самостоятельно производить звуки разной силы и разной окраски, сознательно комбинировать эти свойства звука.
* Всегда нужно **помнить, что без творчества невозможно полноценное развитие личности** ребёнка. В формировании творческих способностей большое значение имеет **музицирование:** импровизация в песне и танце, подбор аккомпанемента (сопровождения), сочинение музыки.

Путь развития музыкальности каждого человека неодинаков. Поэтому не следует огорчаться, если у вашего ребёнка нет настроения что-либо спеть или ему не хочется танцевать. А если и возникают подобные желания, то пение, на ваш взгляд, кажется далёким от совершенства, а движения смешны и неуклюжи. Не расстраивайтесь! Количественные накопления обязательно перейдут в качественные. Для этого потребуется время и терпение, а также ваша поддержка, уверенность, радость от совместных занятий. Чем активнее общение вашего ребёнка с музыкой, тем более музыкальным он становиться. Помните, развивая музыкальные способности ребёнка, вы стимулируете развитие и всех других.

**Семья может и должна быть первой ступенью музыкального воспитания. Помогите детям полюбить музыку, и она сделает вашу жизнь яркой, интересной, не оставит в трудную минуту.**

**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» больным, — это произведения Моцарта. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на15–20минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.
* Избавиться **от** **неврозов и раздражительности** — музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
* **При стрессе и медитации** — музыка Шуберта, Шумана, Чайковского.
* **Язва желудка** исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Чайковского.
* **Для профилактики утомляемости** слушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.
* Также **успокаивают** джаз, блюз, соул, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.
* **Ободряют и радуют** многие произведения Гайдна, Моцарта и Россини.
* **Полное расслабление** вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, «Мужчины и женщины» Лея, музыки Свиридова.
* **Кровяное давление и сердечную деятельность** нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.
* **От гастрита** излечивает «Соната N 7″ Бетховена.
* **Мигрень** лечит «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, полонез Огиньского.
* **Улучшает сон и работу мозга** сюита «Пер Гюнт» Грига.
* **Развивает умственные способности у детей** музыка Моцарта.

**С точки зрения традиционной китайской медицины, существует тесное родство музыкальных инструментов и определенных органов и систем.**

* Так, работу почек, мочевого пузыря корректируют пианино и синтезатор.
* Функции печени, желчного пузыря восстанавливает ксилофон, барабан и деревянные духовые инструменты: флейта, гобой, английский рожок, фагот. Их же можно применять для снятия раздражительности, озлобленности.
* Саксофон, металлофон, колокольчик излечивает заболевание легких, толстой кишки, устраняет тоску.
* Для лечения желудка, селезенки, поджелудочной железы необходимо слушать низкий мужской и высокий женский голоса.
* Влияние на работу сердца, тонкой кишки оказывает скрипка, гитара, контрабас, виолончель.

Для оптимального музыкально-терапевтического воздействия определено даже время суток.

**Для больных бронхиальной астмой — это раннее утро, 3—5 часов утра, для гипертоников — 16—17 часов, для тех, у кого “пошаливает” печенка, — с 1 до 3 ночи.**

—**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 (Гайдн и Моцарт)** отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать **концентрацию, память и пространственное восприятие**

       **—Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист)**подчеркивают выразительность и чувственность, часто пробуждают индивидуализм, мистицизм. Ее лучше использовать для того, чтобы **активизировать симпатию, страстность и любовь**.

      —**Поп-музыка,** а также народные мелодии провоцируют телодвижения, **создают ощущения благополучия.**