

### **«Музыка, как одно из средств физического здоровья детей»**

Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе. Ещё древние знали, что искусство обладает лечебным эффектом! В Древней Греции Пифагор в своём университете в Кротоне начинал и заканчивал день пением: утром — чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность, вечером — успокоиться и настроиться на отдых. В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыка влияла на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека. Не случайно, занятия математикой в пифагорейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление.

Но все эти эксперименты проводились со взрослыми. Влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их. Детям возбудимым, беспокойным полезны мелодии в медленном темпе - "адажио", "анданте". Такими бывают обычно вторые части классических сонат, инструментальных концертов. Поскольку в начале своих исследований наши врачи опирались на опыт немцев в этой области - в Германии было больше всего литературы по этому вопросу, в их программах преобладала немецкая и венская классика: Моцарт, Шуберт, Гайдн... Потом добавились Вивальди, Чайковский... Это может быть, к примеру: 2-я часть "Маленькой ночной серенады" Моцарта, "Зима" из "Времен года" Вивальди, дуэт Лизы и Полины из оперы Чайковского "Пиковая дама", колыбельные песни. Причем мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем мелодия без слов. А живое пение - сильнее записанного на диск или кассету инструментального исполнения. И не важно, на каком языке поют, новорожденные прекрасно слушают, например, колыбельную Брамса или Рождественские песнопения на немецком языке. Любое искусство развивает, воспитывает личность ребёнка, позволяет разобраться в жизни, найти и познать самого себя, сформировать самооценку. Специально подобранная музыка способна в целом оптимизировать деятельность мозга.

Учёные, занимающиеся научными исследованиями о влиянии музыки на физическое развитие детей, считают, что прослушивание Моцарта способствует развитию умственной деятельности детей. Давно замечено, что дети хорошо засыпают под колыбельные песни или чтение книги. Звуки, особенно те, которые мелодичны, успокаивают и усыпляют детей. Музыка также способствует быстрому развитию речи у дошколят. А детям школьного возраста помогает быстрее изучать иностранные языки. Ведь известно, что даже маленькие дети легко запоминают песни на другом языке, даже не зная смысла слов. Но это их первый шаг на пути изучения этого языка. Дети намного более легко запоминают и воспроизводят песни, а не отдельные слова и тексты. Так как петь детям легче, чем говорить, музыка считается эффективным средством лечения заикания у детей. Музыка помогает улучшить речь, и то, что дети не могут сказать, легко могут спеть. Если ваш ребёнок засыпает и просыпается с музыкой, он будет намного более счастливым и здоровым. Однако, вместо того, чтобы слушать музыку, гораздо полезнее петь самому.

Ребёнок, с раннего возраста слушающий «живую» музыку и играющий с музыкальными инструментами, в дальнейшем с большей вероятностью реализует свой врождённый музыкальный потенциал. Когда ребёнок слушает классическую музыку, при этом укрепляются мозговые связи, отвечающие за его математические способности. Соприкосновение с музыкой чрезвычайно важно для речевого и эмоционального развития, а также для укрепления двигательных навыков. Ритмичные песни, которые вы поёте своему малышу, способствуют развитию его мозга. Таким образом, музыка – это одно из средств физического развития детей.

