**Аннотация**

В содержании статьи входит анализ влияния музыки на психо-физическое здоровье детей. Раскрываются понятия музыкотерапия и воколотерапия, как наиболее полезные методы оздоровления и нормализации психического состояния ребенка. В статье особое внимание уделяется тщательному подбору музыкального репертуара, что позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления. Приводятся исследования ученых о положительном влиянии классической музыки на организм человека. А также даны конкретные музыкальные примеры музыкотерапии.

**Влияние музыки на психическое здоровье ребенка, музыкотерапия, вокалотерапия.**

*Музыка не только фактор облагораживающий,  
воспитательный. Музыка – целитель здоровья*.  
*(В.М.Бехтерев)*

В наше время заметен резкий рост детей с различными формами нарушений в поведении, с различными отклонениями в психике. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. В детском саду все больше детей с ярко- выраженной гиперактивностью, детей с психосоматическими заболеваниями. Любое неадекватное поведение: лень, негативизм, агрессия, замкнутость – всё это защита от нелюбви. Ребенок способен успешно развиваться, сохранять здоровье только в условиях психологического комфорта, эмоционального благополучия. Наблюдается большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно-психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду, так и дома. Именно это приводит многих детей к различным формам отклоняющегося поведения.

Ученые начиная с 40-50-х годов исследовали благотворное влияние музыки на различные системы человеческого организма, и появились самостоятельные направления искусством как-то:   
- «Арт-терапия» – лечение средствами изобразительного искусства,  
- «Танцевальная терапия»,  
- «Музыкотерапия»  и ряд других.  
 Музыка является самым сильным средством воздействия на детей среди различных видов искусства. Восприятие её не требует предварительной подготовки и доступно детям любого возраста, при условии, что подобный музыкальный материал соответствует возрасту ребенка.

И наши педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы. Одним из средств является **музыкотерапия. (2)**

**«От того, какая музыка звучит в государстве, зависят могущество и сила государства, ибо распущенные ритмы и лады рождают в людях и распущенное начало».**

*философ Платон*

И не зря наш «Гимн России» величав  и могуч по своей мелодии, как и наша Родина.

Отечественный ученый, психолог Г.С. Тарасов отмечает, что высокое искусство, в частности, музыкальная классика, являясь самым желанным руководителем психического развития детей, выполняет «множество жизненно важных задач и призвана решать самую главную - воспитать в детях чувство внутренней причастности к духовной культуре человечества, воспитать жизненную позицию ребят в мире музыки».

Наука доказывает, что музыкой можно изменить развитие: ускорять рост одних клеток, замедлять рост других. Но, главное, музыкой можно влиять на эмоциональное самочувствие человека.

Музыкальные произведения Моцарта, Бетховена, Шуберта, Глинки Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое оздоровление.

Существующие исследования показали, что наиболее возбуждающим действием обладает музыка Вагнера, “Балеро” Равеля,с их нарастающим ритмом. Эти произведения оказывают наибольший эффект в работе с вялыми детьми. “Каприз №24” Паганини.

Уравновешиванию нервной системы способствуют записи со звуками природы: шум моря, леса, пение птиц и т.п., также пьесы из цикла "Времена года" Чайковского, “Лунная соната” Бетховена.

Музыкотерапию, как метод коррекции, рекомендуют использовать не только на музыкальных, но и на физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, бодрящей гимнастике после дневного сна, на вечерах досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, в повседневной деятельности, самостоятельных играх и т.д.

Что же такое, музыкотерапия– метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении при коммуникативных затруднениях.

Человек живет в определенном ритме (труда и отдыха, бодрствования и сна, напряжения и расслабления). Его органы кровообращения, дыхания, система обмена веществ функционируют в определенном ритме.

Умело подобранная музыка оказывает влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической перестройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий усиливает внимание, активизирует ЦНС, стимулирует мыслительную деятельность, ослабляет нагрузку на работающие звенья, увеличивает работоспособность человека.

Ярко выраженным терапевтическим эффектом обладают:

- «ХТК», «Рождественская оратория», Хоральная прелюдия Фа – минор, И.С.Баха (она звучит в фильме «Солярис» А.Тарковского).

- Ария «Слёзная» Гаэтано Доницетти.

- Ария Тамино из оперы В.Моцарта «Волшебная флейта».

Тонизируют: «Чардаш» Монти, Инструментальные записи гитарного фламенко, «Камаринская» М.И.Глинки.

Расслабляют, умиротворяют:

Антонио Вивальди, Вольфганг Амадей Моцарт, Альбинони «Славянские песнопения». «Лунная соната», «К Элизе» Л.Бетховена, «Турецкий марш» В.Моцарта

Снимает головную боль – прослушивание «Полонеза Огинского»

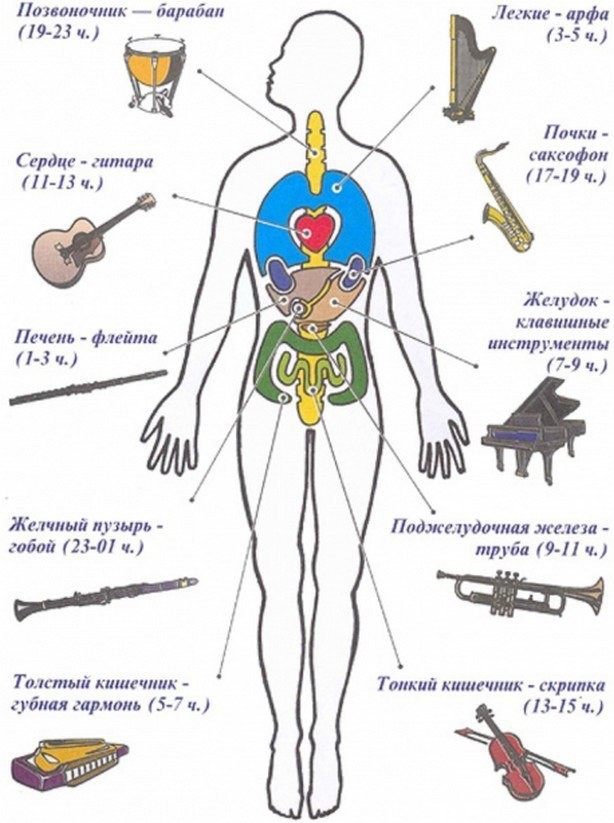
Уменьшает злобность, зависть к успехам других людей – «Итальянский концерт» Баха, Симфония И.Гайдна.

“Полезной” для здоровья также считаются: К.Монтеверди – мадригалы, Ж.Б.Люлли – сюиты для оркестра, А.Вивальди – концерт для двух мандолин, И.С.Бах – “ХТК” и “Рождественская оратория”, Глюк –“Орфей и Эвридика”, любые произведения Моцарта и Бетховена, Россини – “Севильский цирюльник”, Глинка – “Камаринская”, Лист – “Прелюды”, “Фантазия на венгерские народные темы”, Верди – “Риголетто”, “Травиата”, Брамс – “Венгерские танцы”, Чайковский – “Евгений Онегин”, “Лебединое озеро”, “Щелкунчик”, Григ – “Пер Гюнт” и т.д.

Проводимые эксперименты выявили, что музыкальное сопровождение во время еды влияет на процесс усвоения пищи. Например, ужин с Моцартом способствует пищеварению, а современная музыка, особенно в быстром темпе, ритмично бьет “ударной установкой” по желудочно-кишечному тракту. (2)

А вот сочетание определенных ритмов и большой громкости звучания воздействует на область нашего мозга, которая отвечает за восприятие внешней информации, и оказывает негативное действие, снижая порог действительности. Результаты экспериментов, оценивающих влияние рок – ритмов на животный и растительный мир, поражают своей мрачной очевидностью.

Ученые отмечают, что направление лечебного воздействия музыки зависит не только от ее характера, но и от музыкального инструмента, на котором ее исполняют. Например**, звучание кларнета** положительно влияет на систему кровообращения, струнные инструменты действуют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, **а флейта** позитивно воздействует на легкие и бронхи слушателей. (1)

 (рис.1 Воздействие инструментов на организм человека)

Самой полезной для здоровья и красоты специалисты считают музыку Моцарта. Произведения Моцарта рекомендуются для снятия стресса, эффективного усвоения ситуаций и т.д.

Если искусство настоящее, оно будет жить вечно. Кроме того, все, что прекрасно, радует нас и исцеляет наши души.

Само явление под названием «эффект Моцарта» приобрело свою популярность благодаря тому, что классическая музыка оказывает не только эстетическое влияние на человека, но и целебное воздействие на весь организм в челом. Поэтому такому феномену уделили много внимания и времени и пришли к выводу, что слушая музыку Моцарта, можно значительно улучшить свое здоровье.

Прослушивание музыки Моцарта, улучшает зрение, уменьшает суставные боли, стимулирует умственный рост детей.

Исследователи считают, что музыка Моцарта оказывает положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности, требующиеся для математики и шахмат.

Таким образом, музыка гениального Моцарта создана для исцеления души, для расслабления и углубления во внутрь себя.

Вокалотерапия – новый вид музыкотерапии, использующий собственный голосовой аппарат человека, принципы классического пения явления фонационной вибрации для повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы и организма в целом. В процессе пения во внутренних органах вибрационные волны, интенсивность которых зависит от высоты взятого звука. Вокало - терапевтическое воздействие вызывает существенные изменения в функциях внешнего дыхания и кровотоке внутренних органов.

Систематическое применение этого метода приводит к существенному повышению адаптивно-приспособительных функций организма и оказывает выраженный корригирующий эффект при различных нарушениях функций дыхания. А так же вокалотерапия является исключительно эффективным антистрессовым средством.

Таким образом**,** классическая музыка создана гениями своего времени, они создавали ее душой и сердцем, поэтому классика до сих пор современна. Ее просто приятно слушать. Но как выяснилось, это не просто желание слушать приятную мелодию, это желание в какой-то степени познать себя через композиции звуков. Классическая музыка создана по всем правилам природной гармонии. Пропущенная через сердце, она становится целебной и радует нас.

В музыке можно найти всё: и успокоение, и энергию, и здоровье. Надо лишь уметь слушать.  
     Специалисты говорят: «Когда радуется и смеется музыка, с нею вместе смеется и радуется человек».  Об этом говорил  Шекспир в трагедии «Ромео и Джульетта»: «Лишь музыки серебряные звуки, снимают, как рукой, мою печаль». (2)

****(рис. 2 Девочка со скрипкой)

Овчинникова Т. Музыка для здоровья. СПб.: Союз художников, 2004.

1. Клюкин И.И., Удивительный мир звука, М, 1986
2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. «ВЛАДОС» Москва 1999

**Интернет – ресурсы:**

3.  
http://www.ruavtor.ru/mir-lyudey/22-klassicheskaya-muzyka-vliyaet-na-cheloveka-nastroenie-psihiku-video-011212.html