Мы, взрослые, для большинства которых, основным источником информации об окружающем уже стало зрение, мало заботимся о том, какую звуковую среду создаём для ребёнка*.*

Мы заботимся о том, чтобы игрушки, бельё, коляска, стены комнаты, где находится младенец, были ярких, жизнерадостных оттенков. Но мало думаем о том, что и как звучит вокруг. А ведь это совсем не безразлично для здоровья и состояния нервной системы ребёнка. Вокруг нас постоянно звучит различная музыка, и если прислушаться, великая музыка природы.

В старых учениях музыка являлась одним из главных средств в лечении человека, создании гармонии и равновесия в теле и разуме. Музыка приводит в действие природные силы исцеления и чем точнее подобрана мелодия, тем эффективнее её воздействие на организм.

О целебном воздействии музыки впервые заговорил Бетховен.

«Частотно-импульсный код в руках человека – огромное оружие. Музыкой надо управлять умело. Музыка – разрушающая и созидающая!»

Силу воздействия музыки на личность изучают многие лаборатории мира. Замечено, что музыка влияет на жизнь животных и растений.

Под воздействием некоторой музыки вырабатываются стресс гормоны. Появляется потребность в слушании такой музыки. Конечно, музыку нельзя вычислить, искуственно собрать. Её можно только пропустить через душу. Музыка действует на человека в целом, а не на отдельные болячки, как таблетки.

Всем известно, что у язвенников обычно расшатанны нервы, значит, сначала надо эмоции уравновесить, как следствие – прекратится раздражение желудка.

Это можно сделать с помощью музыки. Музыка действует даже на структуры мозга, которые отвечают за интуицию, взаимодействие с окружающим миром... туда никакие таблетки не дойдут. Лечение музыкой подчас эффективней, чем лекарствами, на которые у многих аллергия.

**Современные учёные доказали влияние музыки на разные функции** **организма:** *сердечные ритмы;*

*дыхание;*

*кровообращение;*

*на мышечную активность;*

*на активизацию работы всех внутренних органов человека;*

*на логическое мышление, память.*

Влияние музыки происходитна клеточном уровне. Желательная длительность прослушивания 25-30 минут. И, конечно же, самой приятной музыкой для каждого человека является звук его имени.

Человеческий организм можно сравнить с биоорганом. Голос – своеобразный камертон этого сложного инструмента.

Звучание голоса говорит и о нашем самочувствии. Хриплые, трескучие, сиплые голоса свидетельствуют о болезни. Чем звонче, чище, гармоничнее звуки,

которые произносит человек, тем лучше его здоровье.

Древнейшие практики физической культуры доказали, что протяжное пропевание гласных звуков с улыбкой на лице поистине благотворно влияет на весь организм, здоровье.

**А-а-а –** массируете глотку, гортань, щитовидную железу;

**О-о-о –** приводит в порядок среднюю часть груди, массирует сердце.

**И-и-и –** звук ровный, одной высоты, останавливаясь раньше, чем хватит дыхания, активизирует мозг, нормализует функцию почек.

**Э-э-э –** вибрация в области груди, лёгких, печени, желудка, желез внутренней секреции.

**Ы-ы-ы –** вызывает вибрацию головного мозга, улучшает мозговое кровообращение.

Упражнение достаточно делать один раз в день, повторяя крик 5-6 раз. Кричать можно не очень громко, но чем слышнее, тем лучше!

* Знаете ли вы, что *сердцу* приятна скрипичная музыка.
* *Желудок*  будет рад музыке симфонической:

при пониженной кислотности – музыка активная,

при повышенной – спокойная.

* *Гипертонии* приятна музыка в исполнении аккордеона и фортепиано.
* *Печень* неравнодушна к музыке деревянных инструментов: кларнета, гобоя, флейты.

**Нота «ре», (звучащая в инструменте шаманов), воздействует на клетку крови!**

**Звуки определённой высотности имеют свойство влиять на клетку крови!**

**«ДО» -** заставляет клетку вытягиваться;

**«РЕ» -** измняется окраска клетки (гемоглобин);

**«МИ» -** клетка становится круглой;

**Медики говорят, что музыка помогает там, где медицина бессильна!**

*Поэтому для снятия:*

1. ***Раздражительности –*** музыка И. С. Баха, «Лунная соната», 1 часть

Л. Бетховена;

1. ***Тревоги –*** музыка А. Рубинштейна, Ф. Шопена, 40-я симфония

В. А. Моцарта;

1. ***Агрессивности, озлобления –*** органная музыка Баха,

симфонии Ф. Гайдна;

1. ***При необходимости расслабиться –*** 6-я симфония П. И. Чайковского,

«Аве Мария» Ф. Шуберта;

1. ***Улучшает мыслительные процессы, умственные способности детей, повышает творческий потенциал* –** все произведения В. А. Моцарта;
2. ***Стимулирует активность* –** произведения Л. Бетховена.
3. ***Лечение неврозов –*** Музыка М. Таривердиева.

Главное условие – тихое звучание музыки, избегать слушать музыку в стиле рок, песни, состоящие из одной – двух фраз, повторяющихся многократно («Нас не догонишь....» и т. п.) **Это может вызвать приступ истерии!**

Различные неврозы могут быть вызваны перенапряжением, длительным утомлением, стрессами. В этом случае надо наладить режим дня, полноценный отдых. Обязательно отказаться от внешних раздражителей – любой громкой музыки, многочасового пребывания у телевизора, пользования наушниками.

Неблагоприятно увлечение наушниками или гарнитурами для магнитофонов или мобильных телефонов. В этих случаях звуковая волна имеет направленное воздействие на мозг, что вызывает приток крови к мозгу и перегрузку кровеносных сосудов.

**Если в доме есть ребёнок с отклонением в психическом развитии, лучше полностью исключить ритмы массовой музыкальной культуры, особенно последних лет.**

***Перед занятиями математикой, развитием речи, познавательного характера***  ***слушаем музыку, стимулирующую творческий импульс –***

это «Танец с саблями» А. Хачатуряна, «Болеро»

М. Равеля, музыка В. Моцарта.

***Перед сном, для гармонии тела и души*** звучит музыка А. Вивальди, «Вальс» Шостаковича из к/ф «Овод», музыка Ф. Лея из к/ф «Мужчина и женщина», романс из музыкальной иллюстрации к повести Пушкина «Метель» Г. Свиридова, музыка Рамо.

***Для нормализации кровяного давления, сердечной деятельности, снятия головной боли –*** «Полонез» М.Огиньского и «Свадебный марш» Мендельсона.

***Детям- аллергикам*** хорошо слушать звучание колоколов и колокольчиков.

***Для диабетиков*** рекомендуем музыку лёгкую, тему «воздушного потока» (музыка композиторов – импрессионистов К. Дебюсси,

М. Равеля) и полностью исключить маршевую музыку.

***При меланхолии, физической усталости и частой пневмонии*** нельзя увлекаться тягучей, тихой музыкой.

***Нормализует сон и работу мозга*** сюита «Пер Гюнт» Э. Грига.

***От гастрита излечивает*** «Соната №7» Л. Бетховена

***Язва желудка исчезает*** при прослушивании «Вальса цветов» П. И. Чайковского.

***Для профилактики утомляемости*** необходимо слушать «Утро» Э. Грига, «Рассвет над Москвой - рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотв песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского;

Скажите, поёте ли вы своим детям перед сном колыбельную?

Колыбельная – это первая в жизни малыша музыка. Она воспринимается малышом с магической силой. Потому что исходит от самого дорогого существа – матери.

Самое главное в колыбельной песне – это материнская нежность, которая придаёт уверенность в том, что жизнь хороша, и если станет плоха – ему помогут, его не бросят. На этом чувстве защищённости, доверия к жизни, будет основан потом жизненный оптимизм взрослого, его желание жить на свете вопреки всем невзгодам.

Постарайтесь всегда и во всём слышать музыку, звенящую жизнью. И пусть это будет живая музыка дождевой капели, торжественная песнь океана, тихий шелест травинки или прекрасная музыка концертных залов. Именно классическая музыка, а не ритмы современой эстрады на своих звуках выносит из организма злость, раздражение, слёзы, ненависть, освобождая место для радости, покоя, удовлетворения. Всё это является элексиром молодости, красоты и здоровья.

***Будем здоровы мы – будут здоровы наши дети. Удачи!***