**Влияние классической и народной музыки на здоровье ребенка**

Долгое время музыка воспринималась как атрибут культуры и воспитательного процесса детей, которым взрослые стремились привить понятия о красоте и гармонии мира, пытаясь обогатить эмоциями их жизнь и научить чуткости, отзывчивости, благородству. Однако в век компьютерных технологий, когда человечество шагнуло далеко вперед в познании процессов, которые происходят в организме людей под воздействием внешних факторов, многие исследователи задались целью выяснить, как же влияет классическая музыка на создание, подсознание и здоровье детей.

В частности, узбекский ученый Мизакарим Норбеков, известный во всем мире как разработчик нетрадиционные методов лечения различных заболеваний, провел комплексное исследование влияния классической музыки на самочувствие детей, страдающих различными недугами, и пришел к выводу, что звукотерапия во многих случаях может давать гораздо более эффективные результаты, нежели медикаментозное лечение.

Свою теорию ученый основывает на исследованиях психики и физиологических особенностей детей, утверждая, что большинство болезней связано с эмоциональным состоянием ребенка. Постоянно испытываемое чувство неудовлетворенности, страх и стрессы, невозможность реализовать свой творческий потенциал приводят к тому, что малыши дошкольного возраста обзаводятся целым букетом «взрослых» болезней, среди которых – сердечная недостаточность, сахарный диабет, онкология и т.д.

Вместе с тем, классическая музыка является одним из источников внутренней гармонии человека, и правильно подобранные музыкальные произведения способны оказывать на ребенка не только положительное эмоциональное воздействие, но и излечивать от различных заболеваний.

Опытным путем удалось установить, что человеческий организм в большинстве случаев «откликается» на музыку, подстраиваясь под ее темп, что сказывается на частоте пульса, дыхании, кровообращении, работе внутренних органов и желез секреции. Поэтому спокойное классическое произведение способно погрузить ребенка в состояние, близкое к медитации, во время которого его организм начинает работать в замедленном режиме, что позволяет улучшить зрение и память, купировать приступы головной боли, тошноты и астмы, нормализовать работу сердца и головного мозга.

После многочисленных экспериментов ученый пришел к выводу, что при нервных расстройствах, повышенной возбудимости, склонности к истерикам и капризам наиболее благоприятное воздействие на ребенка оказывает музыка Моцарта. Если проводить сеансы звукотерапии ежедневно по 20-30 минут, то уже через 7-10 дней малыш начнет вести себя более взвешенно и адекватно.

Если ребенок плохо спит по ночам, ему снятся кошмары, и часто он просыпается с плачем от испуга, то прекрасным терапевтическим средством может стать музыка Грига, Чайковского и Сибелиуса, которую следует включать непосредственно перед сном. В случае, когда речь, наоборот, идет о пассивном и замкнутом малыше, который часто страдает головными болями и не блещет умственными способностями, активировать его жизненные силы помогут произведения Листа и Бетховена.

Очень часто многие нарушения в работе различных органов малыша связаны с неправильной техникой дыхания. Объяснить ребенку, что во избежание проблем со здоровьем не стоит резко и часто втягивать воздух через носоглотку или же, наоборот, задерживать его в легких, крайне сложно.

В этой ситуации на помощь придут народные песни, прослушивание которых позволяет малышу нормализовать дыхание уже через 10-15 минут. Что касается работы сердечно-сосудистой системы, то наиболее благоприятное воздействие на нее оказывает музыка Баха, Шопена и Мендельсона.