**Музыка развивает и лечит**

Еще древние люди заметили, что музыка благотворно действует не только на душу, но и на тело. Музыкой лечили нервно- психические болезни, в средние века пытались использовать ее как наркоз. Но все эти эксперименты проводились со взрослыми.

В России первым начал изучать влияние музыки на состояние детей выдающийся психоневролог В.М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было ясно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и влияет на состояние их здоровья.

Более десяти лет назад ученые Института педиатрии РАМН решили найти научное обоснование метода музыкотерапии. А самыми первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, стали новорожденные отделения недоношенных. Что показали исследования?

У детей пострадавших от недостатка кислорода во время внутриутробного развития. Как правило активность ферментов клетки снижена.

После того как младенцам давали прослушать классическую музыку. активность ферментов клетки повышалась. Младенцам также замеряли артериальное давление, пульс, ритм, дыхание. И в каждом случае организм приспосабливался к окружающей среде и чувствовал себя лучше.

Далее ученые решили проверить, на какой звуковой раздражитель реагируют дети. Были сомнения, что гармония и мелодия играют главную роль.

Исследователи включали младенцам метроном, который отбивал медленный ритм в темпе спокойной музыки. Внешне новорожденные вели себя нормально; успокаивались и засыпали. Но цитохимический анализ показал: на фоне работающего метронома в клетках идет угнетение ферментов. Также ученые отметили. Что рок музыка с ярко выраженным пульсирующим ритмом вредна маленьким детям.

Врачи рекомендовали родителям малышей, кроме массажа, гимнастики и упражнений в воде. Продолжать сеансы музыкотерапии. Когда через год все эти дети прошли обследование в институте педиатрии. Выяснились интересные вещи. Младенцы. Которые постоянно слушали классическую музыку, лучше справились с неврологическими нарушениями, в отличие от тех которые не стали проводить музыкотерапию.

Сеансы музыкотерапии хорошо влияют и на здоровых, нормально развивающихся малышей. Ведь и их иногда надо успокоить или, наоборот, взбодрить. Это можно сделать с помощью медленных или динамичных ритмов музыки.

Детям легко возбудимым и беспокойным специалисты рекомендуют слушать мелодии в медленном темпе- «адажио», «анданте». 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.

Мелодия со словами влияет на детей сильнее, чем 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.

Для младенцев с синдромом угнетения, которые плохо сосут, иногда даже не ритмично дышат, полезны произведения в темпе «аллегро» и «аллегро модерато» Моцарта, Шуберта, Гайдна, а также вальсы из балетов и композиции «На тройке», «Декабрь» из «Времен года» Чайковского,

« Весна» из «Времен года» Вивальди, классические маршевые мелодии.

Сейчас в продаже есть записи звуков природы в сочетании с классической музыкой – шум ручья, морского прибоя, звуки леса. Аудионосители так и называются: «Малыш в лесу», «Малыш у моря», «Малыш у реки». Специалисты также советуют слушать эти произведения, особенно беспокойным младенцам. «чтобы получить отдых на клеточном уровне».

Также полезно слушать оперные арии. Маленькие меломаны очень не равнодушны к звукам человеческого голоса.

**Внимание!**

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. От направленного звука незрелый мозг может получить травму.

Музыкотерапия противопоказана: младенцам с предрасположенностью к судорогам, детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма, больным отитом, детям у которых резко нарастает внутричерепное давление.

Как начинать?

Возможно, еще находясь в утробе, малыш познакомится с классической музыкой – если мама сама слушала ее и получала от этого удовольствие.

До года самый простой и доступный способ познакомить малыша с классикой – включать негромко выбранную вами музыку и заниматься своими делами-играть, есть, делать малышу массаж, одевать, купать и т.д. Для подготовки ко сну и периода бодрствования подбирайте соответствующие произведения. Время от времени обращайте внимание крохи на звуки: «Слышишь какая музыка звучит? Это композитор Моцарт написал или «Какой марш веселый, давай под эту музыку прыгать (переворачиваться, ходить, хлопать ручками). Рассказывайте, какая красивая

(медленная, быстрая, громкая, тихая, веселая или грустная) музыка.

Посмотрите примерный список произведений, который можно слушать с маленьким меломаном:

- Произведение Баха (не в исполнении органа), Моцарта, Вивальди.

- П.И. Чайковский. Времена года.

- П.И. Чайковский. Музыка из балетов «Щелкунчик», «Спящая красавица», «Лебединое озеро».

- П.И. Чайковский. Пьесы из Детского альбома.

- Ф. Шопен. Мазурки, вальсы, ноктюрны.

- Ф. Шуберт. «Вечерня серенада», вальсы.

- И. Брамс. Венгерский танец №5

- М.И. Глинка. Марш Черномора из оперы «Руслан и Людмила».

- Л. Бетховен «К Элизе»

- Л. Боккерини. Менуэт.

- А. Лядов. «Музыкальная табакерка»

- С. Рахманинов. Полька.

- А. Грибоедов. Вальс.

- Ф. Лист «Грезы любви».

- И. Штраус. Музыка из оперетты «Летучая мышь», вальсы.