**Поради «МУЗИКА - ЦЕ "ВІТАМІНИ" ДЛЯ ДІТЕЙ»**

БЛАГОДІЙНІ ЗВУКИ ФОРМУЮТЬ МІЦНЕ ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИВАЮТЬ ЗДІБНОСТІ МАЛЮКІВ

Медики стверджують, що багато сучасних хвороб у дітей пов'язані з нестачею в їхньому житті добротворних звуків. Вони потрібні для гармонійного повноцінного фізичного та інтелектуального розвитку і в утробі матері, і після народження. Дзюркіт струмка, шелест листя, щебетання птахів, сюркотіння цвіркуна і багато-багато інших звуків, серед яких людина жила впродовж тисячоліть, сьогодні змінилися ревищем реактивних літаків, гуркотінням автомобілів, побутової техніки тощо. А замість ніжного співу матері дитина чує постріли, лайливі слова, зойки жаху з телевізійних трилерів. Батьки рідко надають значення таким "дрібницям". Проте благозвучні звуки природи та музики мають величезний вплив на організм на фізіологічному рівні. Доведено, що музика може заспокоювати нервову систему чи збуджувати, прискорювати роботу серця та дихання чи уповільнювати, підвищувати артеріальний тиск чи нормалізувати, спазмувати м'язи чи розслаблювати, підвищувати рівень ендорфіну (речовина, яка виробляється в мозку і сприяє підвищенню життєвого тонусу людини, усуненню больового синдрому тощо), регулювати температуру тіла, активізувати імунітет, стимулювати вироблення гормонів, що блокують стрес.

**Вплив музики на психічний розвиток дитини**

Музика володіє сильним психологічним впливом на людину. Вона впливає на стан нервової системи (заспокоює, розслаблює чи, навпаки, розбурхує, збуджує), викликає різні емоційні стани (від умиротворення, спокою та гармонії до неспокою, пригніченості або агресії). У зв'язку з цим важливо звернути увагу на те, яку музику слухаєте ви і ваші діти. Збуджуюча, гучна музика, що виражає агресивний настрій, позбавляє людину (і дорослого, і дитини) стану врівноваженості, спокою, а при певних умовах (наприклад, на рок концертах) спонукає до руйнівних дій. Особливо протипоказана така музика при гіперзбудливості, розгальмованим дітям зі слабким контролем, тому що вона підсилює прояви негативних властивостей у поведінці дитини. Спокійна музика, що викликає відчуття радості, спокою, любові, здатна гармонізувати емоційний стан як великого, так і маленького слухача, а також розвивати концентрацію уваги. Музику можна слухати перед сном, щоб допомогти дитині заспокоїтися і розслабитися. Коли дитина ляже в ліжко, увімкніть спокійну, тиху, мелодійну, м'яку музику і попросіть її закрити очі і уявити себе в лісі, на березі моря, в саду або в будь-якому іншому місці, яке викликає в неї позитивні емоції. Зверніть увагу дитини на те, як розслабляється і відпочиває кожна частина її тіла.

Ще з давніх часів люди помітили, що людський голос і звук взагалі володіють сильним впливом. Так, звук східного духового інструменту Панг вводить змію в стан, подібний гіпнозу. Вібрації людського голосу в одному випадку мають лікувальну дію (що здавна використовувалося народними цілителями), а в іншому - може заподіяти людині шкоди.

Мова людини є найсильнішим чинником впливу, як на оточуючих, так і на того, хто говорить. Наш внутрішній стан, наші думки, ставлення до світу виявляються в змісті промови, в її інтонаційному забарвленні. А те, що ми говоримо і як це вимовляємо, у свою чергу відкладає відбиток на психологічний стан слухача, впливає на наші стосунки з ним. Наприклад грубий, різкий голос дорослого може викликати у дитини сильний переляк і стан заціпеніння. Постійно роздратований, незадоволений голос породжує у слухача відчуття, що його не люблять і не сприймають як особистість. А відмова в чому-небудь, виголошена спокійним, м'яким, співчуваючим голосом допомагає дитині легше примиритися з незадоволеністю її бажання.

ЗАЛУЧЕННЯ ДИТИНИ ДО МУЗИКИ

Музика для дитини - світ радісних переживань. Щоб відкрити для неї двері у цей світ,треба розвивати у неї здібності і перш за все музичний слух емоційний відгук. Інакше музика не виконає своєї виховної функції. Якщо дорослий якомога ближче стискається зі світом дитинства. Якщо вони разом мріють, фантазують, сміються і грають,то діти відчуваючи цю близкість дорослого, відкривають їм свої таємниці, почуття та емоції. Як це прекрасно - знайомити дітей з музикою. Діти дуже люблять слухати. Треба більше і більше співати дітям без музичного супроводу, щоб вони не тільки слухали, але й розуміли, про що ця пісня, вслуховувались у звучання слів та словосполучень. Музика,як і художнє слово чи картина, повинна стати для дітей способом вираження почутів, настрою, ідей.Слухання музики розвиває інтерес до неї, любов, розширює кругозір, підвищує музичне сприйняття. Музика для слухання буває вокальною і інструментальною. Це можуть бути пісні виконані батьками, чи музичні твори у грамзапису, ауді та відео записи. Для кращого запам’ятовування пісні,чи музичного твору, можна асоціювати його з тим, що бачить дитина навколо себе. Намалювати те, про що вона чула. Дуже гарно запам’ятовують діти пісні з мультфільмів, тому що, вони сприймають пісню образно, відносно того чи іншого героя. Батьки повинні вчити дитину любити пісню, насамперед народну пісню, тому що народна пісня має художньо-виховну цінність. Для розвитку ритмічного сприйняття треба користуватись музичними інструментами. Але в домашніх умовах це можуть бути такі предмети: ложки, палички, камінці, капронові пляшечки чи коробочки, які наповнюють крупою, горохом, квасолею. І, граючи на такому інструменті, дитина покращує виконання пісні, і одержує велике задоволення. Для розвитку танцювальних навичок потрібно якомога більше розвивати у дитини потребу в рухах. Давати можливість розвивати танцювальну творчість, щоб дитина одержувала максимум задоволення. Якщо музика визиватиме у вашої дитини позитивні емоції, вона сприйматиме навколишній світ гармонійно і оптимально.

РОЛЬ РОДИНИ В МУЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Діти, які частіше знайомляться з музикою, мають більш багатші почуття, вони частіше звертають увагу на почуття і переживання інших людей. Краще, швидше і повніше вбирають у себе все нове, як правило добре навчаться в школі. Багато дітей дуже емоційні. Вони відчувають велику потребу в художніх враженнях, в активному прояві своїх почуттів. Ті, хто зблизька спостерігають за життям маленьких дітей, знають з яким натхненням малята співають, танцюють. Зацікавленість до музики і музичні здібності виявляються у дітей по різному. Багато з них із великим інтересом слухають музику і співають, інші до музики нібито байдужі. Іноді вважають, що такі діти від природи не музичні, у них немає слуху і розвивати його безперспективно. Така точка зору невірна. У кожної дитини можливо пробудити зацікавленість і любов до музики, розвивати музичний слух та голос. Це підтверджує життєва практика і наука. Привчати дитину до музики в домашніх умовах потрібно з самого раннього віку. Робити це потрібно різними способами: співати дитині пісні, привчати слухати музичні записи, дитячі музичні радіо та дивитися музичні телепередачі. Якщо є можливість водити дитину на концерти. Треба прагнути до того, щоб діти не просто раділи музиці, а вчилися переживати закладенні в цю музику почуття. Треба розмовляти з дитиною, питати в неї: - яка це музика, весела чи сумна? Спокійна чи навпаки? Що така музика може розповісти? Що під неї хочеться робити? - пропонувати дитині самостійно дати назву музичному твору. З'ясувати, чому саме так вона хоче його назвати.

Такі питання викликають інтерес дітей до слухання і розвивають творчі здібності малечі. Розвивати вміння емоційно переживати музику допомогає також читання казок, оповідань, тому що переданий словесно сюжет і переживання героїв дітям більш доступний.

Діти дуже люблять повторно слухати музику, яка їм сподобалась. Іноді можна загадувати загадки: співати мелодію без слів і запитати яка це пісня. Таким чином непомітно дитина привчається до музики. Внаслідок такої роботи батьки зрозуміють, те що дітей без слуху немає. Є діти у яких ще не виявляються музичні здібності і треба допомогти їм розвиватися: більше співати, слухати музику, танцювати. Треба створити в сім'ї атмосферу любові до музики, якомога схвалювати потребу дитини проявляти себе в музиці. Треба пам'ятати, що це приносить дитині радість і робить її добрішою.