***О музыке и здоровье.***

Музыка способна утешить нас, когда мы печальны, способна улучшить память, помогает сконцентрироваться, говорят, что помогает усваивать иностранные языки. Так же в последнее время понятия музыка и здоровье не могут жить отдельно друг от друга. В наши дни музыка широко применяется в лечении депрессий, аутизма и многих других психических заболеваний. Лечение музыкой стало называться искусством.

Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.



Влияние музыки на здоровье и психику человека интересно изучать на себе, но для начала посмотрим, что говорят об этом психологи…

Оказывается, что в штате Флорида шесть лет назад был принят закон для всех детей, который обязывает прослушивание 30 минут классической музыки ежедневно. Закон называется Beethoven's Babies Bill. Те, кто утверждал закон, абсолютно уверены в том, что музыка хорошо помогает развиваться мозговой деятельности и способствует хорошему сну.

А вот французы начали включать музыку в процесс лечения в клиниках для детей, в частности в столице. В предоперационных палатах предусмотрено наличие музыкальных инструментов и музыкальных проигрывателей. Маленькие пациенты и родители могут заниматься импровизацией или просто прослушивать диски. Для персонала тоже неплохая разрядка. В основном проигрываются классические мелодии и их звуки слышны по всей больнице, даже в лифтах. Пациенты слушают музыку, пока их везут в операционную, атмосфера больницы становиться более уютной и живой. Замечено, что дети намного лучше переносят анестезию и чувствуют себя в клинике более уютно.



Ещё один эксперимент. В Англии в городе Ньюкасл транслируют мелодии в стиле барокко вместо рок - композиций, которые включались ранее. Самое интересное, что после этого почти вдвое уменьшилось количество краж, драк и других случаев агрессии. Удивительно, не правда ли? Так в чём же дело? Видимо, в музыке заключена какая-то особая сила…

Любой звук, будь то лёгкий звон колокольчика или шум поезда, создают определённое звуковое давление, и, передаваясь по воздуху на барабанную перепонку, или ласкает наш слух, либо действует разрушающе. Ещё одна характеристика звука - частота. Самые низкие и самые высокие по частоте звуки не воспринимаемы ухом, но так же материальны. Учёные в Калифорнии провели такой опыт. Они пропускали мощный ультразвук через сосуд с водой, в результате чего образовывались мельчайшие пузырьки, которые излучали свет голубоватого цвета. Они открыли так называемое «звукосвечение», и доказали, что звуки воздействуют на материю, и даже те, которые ухом не воспринимаются.

Кстати сказать, наш организм сам похож на огромных оркестр, производящий звуки различных частот : движения лёгких, сокращения сердца и сосудов, движение крови по сосудам, импульсы нервных волокон и клеток головного мозга. Агрессивная частота внешних звуков нарушает слаженную работу звуков внутренних, потому что организм, пытаясь адаптироваться, убыстряет темп и входит в состояние стресса. Если же музыка соответствует нашему организму, значит возникает гармония и умиротворение. На основе этого учёный из Франции Фабьен Маман создал интересную методику оздоровления. Он попробовал устанавливать музыкальные камертоны в области биологически-активных точек. Звуковая волна, проходя по органам и тканям настраивает организм на нужную частоту. У каждого из нас особая нервная система, и когда окружающие звуки резонируют с клетками нервной системы, мы начинаем хорошо себя чувствовать. Мелодии для релаксации вызывают успокаивающий эффект потому, что головной мозг адаптируется с темпом этих мелодий, замедляя скорость процессов, погружаясь в сон и успокаиваясь.

Речь человека является сильнейшим фактором воздействия, как на окружающих, так и на самого говорящего. Наше внутреннее состояние, наши мысли, отношение к миру проявляются в содержании речи и в ее интонационной окраске. А то, что мы говорим и как это произносим, в свою очередь откладывает отпечаток на психологическом состоянии слушающего, влияет на наши отношения с ним. Например, грубый, резкий голос взрослого может вызвать у ребенка сильный испуг и состояние оцепенения.

Постоянно раздраженный, недовольный голос говорящего порождает у слушателя ощущение, что его не любят и не принимают как личность. А отказ в чем-либо, произнесенный спокойным, мягким, сочувствующим голосом помогает ребенку легче примириться с неудовлетворенностью его желания.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на человека. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаете вы и ваши дети.

Возбуждающая, громкая музыка, выражающая агрессивный настрой, лишает человека (и взрослого, и ребенка) состояния уравновешенности, спокойствия, а при определенных условиях (например, на рок-концертах) побуждает к разрушительным действиям. Особенно противопоказана такая музыка гипервозбудимым, расторможенным детям со слабым контролем, т.к. она усиливает проявления отрицательных свойств в поведении ребенка.

Музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающему ребенку успокоиться и расслабиться. Когда ребенок ляжет в постель, включите спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и попросите его закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у него положительные эмоции. Обратите внимание ребенка на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть его тела.

Еще с древних времен люди заметили, что человеческий голос и звук вообще обладают сильным воздействием. Вибрации человеческого голоса в одном случае имеют лечебное действие (что издавна использовалось народными целителями), а в другом – причиняют человеку вред.

Составил: музыкальный руководитель

Фёдорова Е. В.

МБДОУ д/с № 49 «Берёзка»

д. Савинская

Орехово-Зуевский

Муниципальный район.