



Музыка и здоровье детей

Музыка занимает в нашей жизни значительное место. Почему?

Ещё первобытные люди верили, что звук магическим образом соединяет силы неба и земли.

Радостно на душе – сама просится на волю весёлая, бодрая песня. Задумался, замечтался – на ум приходит мелодия неторопливая, задумчивая. А горе навалилось – ничто не выразит так, как музыка, боль и скорбь человеческую.

Древние философы Платон и Аристотель считали музыку лекарством, исцеляющим не только тело, но и душу.

Древние китайцы считали, что музыка избавляет порой от тех недугов, которые неподвластны врачам.

Современные исследования показали, что человеческое тело находится в постоянной музыкальной вибрации. Учёные установили, что музыка воспринимается разными зонами человеческого мозга. Расшифровав компьютерные томограммы, исследователи составили «музыкальную карту мозга», где выяснилось, например, что аккорды в виде терции и тонического трезвучия воспринимаются только лобными долями головного мозга, отвечающими за наши положительные эмоции.

В современном мире есть такое понятие – ***музыкальная терапия***.

Сегодня в Китае выпускают музыкальные альбомы с весьма неожиданными для европейца названиями: «Пищеварение», «Бессонница», «Мигрень». Есть также «Печень», «Лёгкие», «Сердце» и даже «Концерт для почки с оркестром». Китайцы принимают эти музыкальные произведения, как таблетки и лекарственные травы, чтобы поправить здоровье. Подобные сборники музыки издаются в Японии.

В Индии национальные напевы используются как профилактическое средство во многих больницах.

А в Мадрасе даже есть специальный центр по подготовке врачей – музыкотерапевтов. Ими уже найдены музыкальные пьесы для лечения гипертонической болезни и некоторых психических заболеваний, перед которыми традиционная медицина зачастую бессильна.

Наконец, и западные учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Самый большой эффект на пациентов оказывают мелодии В.Моцарта: не слишком громогласные, но и не слишком тихие, плавные, но не занудные и не однообразные – очаровательные в своей простоте.

Этот музыкальный феномен, до конца ещё необъяснённый и поэтому загадочный, так и назвали «Эффект Моцарта».

Один из исследователей «Эффекта Моцарта», доктор Гордон Шоу объясняет: вибрация звуков создаёт энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы поглощаем «музыкальную» энергию, и она нормализует ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снимает мышечное напряжение. Поэтому правильно подобранная мелодия оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление.

- В Канаде струнные квартеты Моцарта играют на городских площадях, чтобы упорядочить уличное движение и тем самым снизить количество ДТП.
- Японцы про экспериментировали: когда музыка звучит в пекарне, тесто подходит в 10 раз быстрее
- Замечено, что прослушав серенаду Моцарта, коровы давали вдвое больше молока.

Музыка должна быть обязательно полифонической, то есть многоголосой.

Для оздоровления организма музыкотерапевты советуют слушать: на клеточном уровне

- Звон колоколов и колокольчиков
- М.Мусоргский опера «Борис Годунов» — сцена коронавания
- С.Рахманинов 2-ой концерт
- Ростовские колокольные звоны

При многих соматических заболеваниях, язве желудка, а также для положительного воздействия на психику:

- Произведения В.Моцарта

При язвенных болезнях желудка и гастрите – сонаты Л.Бетховена.

Снимают раздражительность и нервные напряжения:

- Л.Бетховен Лунная соната
- П.И.Чайковский Времена года
- П.И.Чайковский Сентиментальный вальс
- Песни М.Таривердиева и А. Пахмутовой

Полное расслабление

- Д.Шостакович «Вальс» к к/ф «Овод»
- Свиридов «Романс» к повести «Метель»

Снимают зажатость, заторможенность, повышают творческий импульс:

- И.Дунаевский «Марш» к к/ф «Цирк»

- А.Хачатурян «Танец с саблями»

Поднимает давление:

- Мендельсон «Свадебный марш»

Снижает давление:

- П.И.Чайковский «Лебединое озеро»
- Э.Григ «Пер Гюнт»

Тонизирующее, бодрящее действие:

- Брамс «Венгерский танец»
- Монти «Чардаш»

Снимает головную боль:

- Огинский «Полонез»
- Бетховен «К Элизе»

Улучшает работу сердца:

- Л.Бетховен «5-я симфония»
- Равель «Балеро»
- С.Рахманинов, «Элегия»

Слушайте на здоровье!

Подготовила музыкальный руководитель Костерина М. В.
В статье использованы материалы из журналов «Здоровье», «Семья и школа», «Дошкольное воспитание».