Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №61»

Консультация для педагогов

**«Влияние музыки на здоровье человека»**

Музыкальный руководитель:

Скворцова И.В.

г. Ярославль

*«Музыка объединяет моральную, эмоциональную и эстетическую сферы человека.*

*Музыка — это язык чувств».*

В.А. Сухомлинский

Оказывая влияние в первую очередь на подсознание, музыка может заменить сеанс психотерапии, давая облегчение и восстанавливая душевное равновесие.

Человеческий мозг воспринимает музыку одновременно обоими полушариями: левое – ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие звука на организм оказывает **ритм.**

Если звучание ритма музыки реже ритма пульса, то мелодия оказывает релаксационный эффект, а если чаще пульса – может вызвать отрицательные эмоции.

Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови.

Влияние музыки на организм очень широк. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, развивать эстетические качества. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание дошкольников.

Интересно, что некоторые симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока. Поэтому обед в музыкальном сопровождении оправдан не только с эстетической, но и с физической точки зрения. Желудочно-кишечный тракт с радостью воспринимает «Сонату №7» Бетховена

Приятная музыка улучшает концентрацию внимания и тонизирует нервную систему. Каждый человек может вспомнить момент, когда любимая мелодия исправляла настроение, болевшее сердце успокаивалось, а повышенное давление приходило в норму. Это и есть положительные моменты, которые приносит нам музыкотерапия.

**Музыкотерапия** – это воздействие музыки на человека с терапевтическими целями. Музыкой можно регулировать своё душевное состояние, а можно исцелять и физические недуги.

Корни музыкотерапии уходят в далёкое прошлое. Известно, что греческий врач Эскулап лечил радикулит и другие болезни нервов громкой игрой на трубе перед пациентом. Пифагор излечивал многие болезни души и тела, играя составленные им специальные композиции. Он начинал и заканчивал свой день пением: утром – чтобы очистить ум ото сна и возбудить активность для дневной жизни, а вечером пение должно было успокоить и настроить на отдых.

Выдающийся арабский философ Авиценна 1000 лет назад музыкой лечил от нервных и психических заболеваний.

Эскулапы Древнего Египта советовали страдающим бессонницей слушать пение хора. Истории известны случаи, когда музыка творила настоящие чудеса:

*В 16 веке в Италии население нескольких крупных провинций охватила необычайная психическая эпидемия. Тысячи людей впадали в глубокое оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Все эти люди были одержимы убеждением, что они укушены ядовитым тарантулом. Из состояния*

*оцепенения больных выводила только особая танцевальная музыка, начинавшаяся с очень медленного ритма и постепенно ускоряющаяся до неистовой пляски. От неё и произошла известная всему миру тарантелла.*

*В средние века во время эпидемии чумы в городах, не переставая, звонили в колокола. Учёные установили, что активность микробов, «наслушавшись» колокольного звона и церковной музыки, падает на 40%.*

*А знаете ли вы, что, например, «Реквием» Моцарта в период эпидемий использовался для изгнания болезней.*

Русские знаменитые учёные И. Сеченов, С. Боткин, И. Павлов говорили о необыкновенной способности мелодичных звуков повышать активность коры головного мозга, улучшать обмен веществ, стимулировать кровообращение и дыхание.

В современной психологии музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм.

Музыкотерапия начинается с прослушивания спокойной и приятной музыки. По мнению специалистов, воздействие музыки на человека – избирательно, зависит не только от её характера, но и от инструмента, на котором она исполняется.

**Чудесные инструменты**

Скрипка, виолончель, альт, арфа оказывают лечебный эффект для сердца. Скрипка исцеляет душу.

Барабан нормализует сердечный ритм, оказывает лечебное действие на печень и желчный пузырь.

Флейта и медно-духовые инструменты оказывают положительное воздействие на лёгкие и бронхи.

Фортепиано гармонизирует психику, влияет на щитовидную железу.

Металлофон, колокольчики – на кишечник.

Ничто так не снимает боль, как органная музыка Баха и протяжная русская песня (голос).

Обязательным условием является то, что музыкальные произведения должны исполняться профессионалами.

В вашей музыкальной «аптечке» обязательно должны быть произведения Моцарта, Бетховена, Баха, Шуберта, Шумана, Чайковского. Классическая музыка действует расслабляющее, снимает утомление, успокаивает, улучшает настроение и сон, повышает способность к интеллектуальной деятельности и даже укрепляет иммунную систему. Терапевтическое действие оказывает специальная музыка – записи природных звуков (шум прибоя, журчание ручейка, шелест листвы, пение птиц) в сочетании с классической музыкой, мелодичной инструментальной музыкой, церковным пением, колокольным звоном.

(диски «Классическая музыка детям». Музыка о природе Чайковского, Грига, Вивальди, Сен-Санса, Моцарта, Шуберта; «Волшебная музыка Моцарта)

Полезно слушать с ребёнком колокольный звон. Он хорошо успокаивает, снимает боль, тревогу.

В дошкольном возрасте седативный или активизирующий эффект музыки достигается в музыкальном оформлении игр; музыкальной релаксации.

Активная музыкотерапия в работе с дошкольниками включает следующие виды:

**Вокалотерапия** (пение) – метод, обладающий высокой терапевтической эффективностью. Это подтверждено лабораторными исследованиями.

Как известно, мелодии состоят из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье. Очень полезно и хорошо петь «целительные ноты», а также гаммы или композиции, которые их содержат.

Звуковая частота, соответствующая ноте

**До** – дарит силы, повышает гемоглобин.

**Ре** – полезна при астме и бронхите.

**Ми** – снимает головные боли, улучшает зрение.

**Фа** – помогает при раздражительности, снимает простудные и аллергические проявления.

**Соль** – помогает при нарушении слуха, ларингитах и тонзиллитах, болезнях глаз.

**Ля** – успокаивает, уменьшает отёки, лечит нервные заболевания.

**Си** – полезна при невралгиях.

**Кинезитерапия** – лечебное воздействие движением

(танцетерапия, коррекционная ритмика).

Музыкальная ритмика используется при лечении

Тиков

Заикания

Нарушения координации

Расторможенности

Дыхательных нарушений

Брадилалии и тахилалии

**Использование музыкальных игр** способствует снятию психоэмоционального напряжения.

***Инструментальная музыкотерапия*** – игра на музыкальных инструментах.

***Ритмодекламация*** (логоритмика) – это синтез поэзии и музыки. «Музыкальная речь» или речевое интонирование в ритме предложенном композитором.

**Пассивное восприятие** музыки можно использовать как

- музыкальный фон во время рисования

- средство релаксации.

**Особенности использования музыкотерапии**

Громкость звучания музыки должна быть дозирована;

Использовать те произведения для слушания, которые нравятся всем детям;

Лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям;

Продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.

Если вы находитесь дома, старайтесь не сосредотачиваться на чём-то серьёзном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, поливка цветов, просмотр фотографий)

Вот некоторые советы по использованию музыкальных композиций в различных случаях:

* **Повышенную агрессивность и раздражительность снимают**

«Лунная соната» Л. Бетховена

«Итальянский концерт» Баха

«Симфония» Гайдна

* **Гармонизируют психику**

«Колыбельная**»** Брамса

«Свет луны» Дебюсси

Вальсы Штрауса

Произведения А. Вивальди

Музыка Франсиса Гойи

«Времена года» П. Чайковского

Шуберт «Аве Мария»

Шопен «Ноктюрн»

Фонограмма пения птиц

Народная и детская музыка дают ощущение безопасности.

* **Гиперактивным** детям полезно часто и подолгу слушать спокойную негромкую музыку.

**Антистрессовое** воздействие оказывает музыка В. Моцарта, Л. Бетховена, И. Баха

**Мелодии, которые используются в работе с вялыми детьми**

Они обладают наибольшим возбуждающим воздействием. Это связано с нарастающим ритмом:

Музыка Вагнера

Оперетты Оффенбаха

«Болеро» Равеля

«Каприз №24» Н. Паганини

Интерес к музыкотерапии врачей, педагогов и психологов постоянно растёт. Практический опыт психокоррекционной работы средствами музыкотерапии показывает её большой терапевтический и коррекционный эффект в работе с детьми, имеющими проблемы в эмоционально-личностном развитии, с задержкой психического развития, с нарушениями речи – заикающимися, аутичными.

В программе М. Лазарева « Здравствуй» музыка занимает центральное место. Автор убеждён, что в музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

«Погрузите вашего ребёнка в колыбель музыки, звуки разбудят каждую клеточку его организма, откроют гармонию мира» М. Лазарев

*«Любите и изучайте великое искусство музыки. Оно откроет вам целый мир высоких чувств, страстей, мыслей. Оно сделает вас духовно богаче. Благодаря музыке вы найдете в себе новые неведомые вам прежде силы. Вы увидите жизнь в новых тонах и красках.»*

Д.Шостакович