

Консультация для родителей «Целебные свойства музыки»»

Музыка не только способствует общему развитию, но и обладает целебными свойствами.

Занятия музыкой, пением вызывают особую вибрацию внутренних органов, активизируют функции дыхания и кровообращения, являются эффективным способом психорегуляции.

Профессия певцов - профессия долгожителей - утверждает Сергей Ваганович Шушарджан - известный московский врач с 23-летним стажем, президент Международной ассоциации традиционной медицины, доктор медицинских наук, профессор, а в прошлом еще и оперный певец Большого театра. Певец, перешагнувший 90-летний рубеж, далеко не редкость. Когда человек поет, лишь 20% звука уходит во внешнее пространство, а 80% - во внутренние органы.

Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце. Искусство пения — это прежде всего правильное дыхание, которое и является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни. Петть в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство снятия внутреннего напряжения и самовыражения. Пением успешно лечат заикание, кашель, бронхиальную астму, снимают усталость и переутомление.

В своей книге “Здоровье по нотам” С.В.Шушарджан говорит о благотворном влиянии на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков.

Так, звук “а -а” массирует глотку, гортань, щитовидную железу; звук “о- о” оздоравливает среднюю часть груди; звуки “о- и -о -и” массируют сердце; звуки “и -э -и” воздействуют на мозг, почки, железы внутренней секреции; звуки “а - у - э -и” помогают всему организму в целом. (произносятся 3 -4 раза).

Как показывают исследования, под влиянием музыкальных впечатлений начинают разговаривать даже инертные дети, с замедленным умственным развитием, которых, казалось, никакими усилиями не расшевелить. Дети, занимающиеся музыкой, отмечают венгерские и немецкие учёные, обладают лучшей реакцией, легче усваивают счёт, лучше ориентируются в пространстве. Была отмечена также прямая связь между музыкальными и математическими способностями.

Занятия музыкой – это чаще всего коллективные занятия, поэтому они становятся и уроками общения. Дети учатся слышать друг друга, взаимодействовать друг с другом. Музыка создаёт благоприятный фон и для общения в кругу семьи.

В последнее время медики обратили внимание на то, что музыка обладает целебным действием, и с ее помощью можно лечить некоторые серьезные заболевания. Но раньше возможности музыки использовались исключительно «по наитию», в зависимости от интуиции и опыта врача. Объективных критериев, позволяющих прицельно выбрать то, что необходимо именно данному пациенту,

не существовало. Например, известный французский актер Жерар Депардьё отправился в молодости завоевывать Париж. Но на его пути стояло очень серьезное затруднение — он сильно заикался. Врач, к которому юноша обратился за советом, предписал ему ежедневно не менее двух часов слушать Моцарта. Через два месяца от заикания не осталось и следа. Врач правильно определил, что нужно будущей звезде кинематографа, но полагался он исключительно на свою интуицию.

Возможности музыкального лечения достаточно широки. Музыкотерапия помогает при заболеваниях нервной системы: неврозах, неврастении, переутомлении, бессоннице. Она может оказаться эффективной и при некоторых психических нарушениях, например при определенных формах шизофрении и психозов. Поддаются такому лечению и гипертония, ишемическая болезнь сердца, гастриты, спастические колиты, язвенная болезнь, хронический бронхит, бронхиальная астма, болезни мочеполовой системы. Незаменима музыкальная терапия для тех, кто страдает лекарственной аллергией и другими хроническими заболеваниями, тесно связанными с психоэмоциональным состоянием пациента. Еще одна сфера применения музыки — обезболивание. Сегодня существуют музыкальные программы, действующие подобно анальгетикам, обезболивающим препаратам. Их применяют для снятия боли, в том числе в стоматологии.

Важны не только произведения, но и то, какие музыкальные инструменты в них звучат. Так, на печень лучше всего влияет кларнет, а струнные особенно полезны для сердца.

В детском саду во время игр может ненавязчиво звучать музыка Моцарта. Она действует на сознание, развивает вкус, восприятие прекрасного. Детям, может быть, скучно слушать искусствоведов. А когда просто музыкальный фон — это другое дело.

Наш величайший ученый Э. Циолковский писал так: «Музыка — есть сильное возбуждение, могучее орудие, подобное медикаментам. Она может и отравлять, и исцелять. Как медикаменты должны быть во власти специалистов, так и музыка.»

Так что же слушать?

Универсального произведения нет. Веселая музыка, например, может только диссонировать с хмурым или грустным настроением человека, тогда как в другое время та же мелодия способна поднять настроение.

Вот основные «правила приема лекарства».

Музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения Моцарта. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.

От неврозов и раздражительности - музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

При стрессе - музыка Шуберта, Шумана, Чайковского.

Язва желудка - исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Чайковского.

Для профилактики утомляемости - слушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.

Также, **успокаивают** - джаз, блюз, соул, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

Ободряют и радуют многие произведения Гайдна, Моцарта и Россини.

Полное расслабление вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, «Мужчины и женщины» Лея, музыки Свиридова.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

От гастрита излечивает «Соната N 7" Бетховена.

Мигрень лечит «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, полонез Огинского.

Улучшает сон и работу мозга - сюита «Пер Гюнт» Грига.

Развивает умственные способности у детей музыка Моцарта.

С точки зрения традиционной китайской медицины, существует тесное родство музыкальных инструментов и определенных органов и систем. Так, работу почек, мочевого пузыря корректируют пианино и синтезатор. Функции печени, желчного пузыря восстанавливает ксилофон, барабан и деревянные духовые инструменты: флейта, гобой, английский рожок, фагот. Их же можно применять для снятия раздражительности, озлобленности.

Саксофон, металлофон, колокольчик излечивает заболевание легких, толстой кишки, устраняет тоску. Для лечения желудка, селезенки, поджелудочной железы необходимо слушать низкий мужской и высокий женский голоса. Влияние на работу сердца, тонкой кишки оказывает скрипка, гитара, контрабас, виолончель.

Для оптимального музыкально-терапевтического воздействия определено даже время суток. Для больных бронхиальной астмой — это раннее утро, 3-5 часов утра, для гипертоников – 16-17 часов, для тех, у кого “пошаливает” печень, - с 1 до 3 ночи.

- Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая **подходит для занятий или работы**.

- Классическая музыка (Гайдн и Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие.

- Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист) подчеркивают выразительность и чувственность, часто пробуждают индивидуализм.

- **Поп-музыка**, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущения благополучия.

Слушать музыку желательно каждый день, но не более чем 5 минут для младших дошкольников, 10 минут – для старших.

Как часто физический недуг, неправильное воспитание, ошибки родителей приводят к критической ситуации. И все же ее можно победить, преодолеть, с ней можно справиться, если начать обучение музыке в трехлетнем возрасте.

Многолетний опыт убеждает меня в том, что развитие ребенка во многом зависит от того, как рано начинается его погружение в мир музыки. Я уверена, что занятия музыкой улучшают характер детей и благотворно воздействуют на их психологическое состояние.