

Материал подготовила: Пидковская Е.Н., музыкальный руководитель МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 199»

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ МУЗЫКИ



В прошлом веке было доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма с помощью электромагнитных волн. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение. Уже доказано, что мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на его организм: замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов, нормализуют артериальное давление, стимулируют пищеварение, повышают аппетит. Раздражающая музыка дает противоположный эффект.

Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вселять веселье, может усыплять и вызывать приток энергии, а то и будоражить, создавать напряжение, развязывать агрессивность. Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы. Современные ритмы подавляют нервную систему, увеличивают содержание адреналина в крови, чем могут вызвать стресс.

Необходимо знать некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

- нельзя давать детям слушать музыку через наушники, т.к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук;
- музыку следует слушать не громко, а примерно, как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание;
- при прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому Вы должны понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет.

Помните! Тяжелая музыка отрицательно влияет на детскую психику, некоторые исследователи утверждают, что она как бы "зомбирует" ребенка. Низкочастотная музыка вызывает ухудшение самочувствия и апатию.

Музыкальная терапия противопоказана:

- детям с предрасположенностью к судорогам;
- детям с серьезным состоянием здоровья, которое сопровождается отравлением организма;
- детям, страдающим от отита;
- детям, у кого резко повышает внутричерепное давление.

Музыка – вещь объективная. Мы не можем изменить саму мелодию, но у нас есть выбор – слушать то, что нам приятно, а значит, благотворно воздействует на наш организм.

Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, так как во время **пения** звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг. Если у вас плохое настроение или вы испытываете напряженность – пойте, даже если вы никогда не учились пению. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы, железы и помогает очищать организм от шлаков. Пение помогает избавляться от стрессов, улучшает кровоснабжение. Пение ведет к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация. А ещё при помощи пения можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку.

Слушайте хорошую и полезную музыку, если у вас плохое настроение. Вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте!

Будьте здоровы, и чтобы Ваши детишки росли умными и здоровыми.