

Подготовили: Ощепкова О.С.
Щербинина М.Л.

Консультация для родителей «Музыка лечит»



Недалекое будущее... Вы заходите в аптеку и просите что-то от насморка. А фармацевт предлагает вам «Ораторию» Баха. Думаете, фантастика? А вот и нет!

Музыка - лекарство по рецепту - это реальность. Но не стоит думать, что все так просто и поголовно всем при зубной боли поможет Моцарт, а при несварении желудка - русская народная «Дубинушка». Ведь каждый человек - индивидуальность и музыку соответственно воспринимает индивидуально. У любого из нас есть свой ассоциативный ряд, корни которого уходят в детство. А музыка - ключ к двери воспоминаний.

Знаете ли вы, что:

Музыка положительно действует не только на людей. Под воздействием классических мелодий цветы растут быстрее, куры несутся лучше, а коровы дают больше молока. Даже бактерии, «слушая» определенные музыкальные произведения, растут активнее, а при первых тактах других — немедленно умирают. А во Франции один предприимчивый винодел на несколько часов в день решил побаловать свои плантации классической музыкой. Когда урожай был собран, оказалось, что ягоды на этих плантациях не только крупнее, но ароматнее и слаще. Чем же объяснить такое всеобъемлющее воздействие? Физики считают, что этот феномен связан с действием на клетки музыкальных волн определенной длины. Известно, что все организмы на земле как излучают волны, так и поглощают их. Кроме того, все жизненные процессы тоже подвержены ритму — череде дня и ночи, годовому, лунному циклу. А музыка сочетает в себе ритмическое и волновое



воздействие. Не зря же многие физиологи считают, что причиной многих болезней становится нарушение ритма. Музыка же позволяет нам гармонизировать внутренние ритмы. Как? Поясним на простом примере — представьте, что вы поставили на стол два будильника, со временем они начнут тикать в такт. Но неужели магию музыки можно объяснить только с позиции сухой науки? И да, и нет. Кроме физического воздействия музыка вызывает в нашей душе бурю чувств и эмоций. Она способна влиять на наше настроение, даже будучи просто «фоном». А что уж говорить о тех моментах, когда мы, сконцентрировавшись, прислушиваемся к дивным звукам!

Физиологи установили, что музыка влияет на частоту дыхания, количество сердечных ударов, артериальное давление, обмен гормонов. Но кроме этого, музыка, воздействуя на мозг, благоприятно сказывается на его ритмах, способствуя быстрому восстановлению после утомительной работы.

Особенно эффективно лечение музыкой при:

- хроническом стрессе. Хочется напомнить, что сегодня даже детсадовцы испытывают серьезные перегрузки, как физические, так и нервно-психические;
- постоянных болях у малышей, и у взрослых;
- ослаблении иммунитета;
- бронхиальной астме;
- при расстройствах сна;
- выздоровлении после операций и тяжелых болезней;
- работе с малышами, страдающими нарушениями речи и отстающими в развитии.



Вы можете попробовать выразить себя в двух формах музыкальной терапии - активной и пассивной.

Первая включает в себя **игру на музыкальных инструментах, пение, танцы**, словом, выражение своей личности через музыку.

Вторая - это **вдумчивое прослушивание**. Правда, сейчас возникло еще одно направление - акустические аппликации. Что это такое? Луч акустического прибора направляют на область больного органа и включают музыку - уже доказано, что такое воздействие улучшает работу почек и желудка. Но что мы можем сделать в домашних условиях? Слушать и еще раз слушать! Так, при мигрени хорошо помогает «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, музыка Джона Гершвина. Проблемы с желудочно-

кишечным трактом решаются с помощью Баха и Моцарта. Так что обед в приятном музыкальном сопровождении полезен не только с эстетической, но и с физиологической точки зрения. Музыка поможет и вам, и малышу расслабиться, снять напряжение, доказано, что гармоничные мелодии помогают снизить уровень гормонов стресса. Если вы хотите достичь гармонии, ориентируйтесь на частоту сердечных сокращений - в идеале она составляет 60-70 ударов в минуту.

Какова должна быть продолжительность музыкальных сеансов? Минимум - от 3 до 12 минут, но если вы чувствуете, что от музыки душа наполняется радостью и силой, то ограничения все снимаются. Специалисты считают, что особенно активно действуют на нас такие инструменты, как гобой, фортепиано, клавесин, орган, скрипка и кларнет. Отдать предпочтение лучше сольным концертам. Вообще все зависит от ваших предпочтений: не нравится Вивальди - включите «Битлз», они уже давно стали классикой.

Музыка - это средство, которое может стать прекрасной профилактикой множества заболеваний, укрепит здоровье всей семьи.

Певческая аптечка или целительные гласные.

Музыкотерапия известна в Китае с древних времен. Доктора считали, что нота «до» влияет на селезенку, «ре» — на легкие, «ми» — на печень, «соль» — на сердце. А вы можете попробовать заняться так называемым вокальным дыханием — распевкой гласных а, е, и, о, у. Это действует непосредственно на органы. Кроме того, постоянно напевая и повторяя некоторые звуки (например, ом-м-м, дум-дум-дум, но-но-но, ла-ла-ла), вы укрепляете здоровье — это доказали доктора!



Каждому органу свой инструмент. У каждой системы органов должна быть своя «музыкальная партитура» - наиболее эффективная совокупность звуковых колебаний. Например, желудок наиболее чувствителен к низкому регистру, а дыханию и передаче нервного импульса соответствуют высокие частоты. Специалисты установили, что звучание деревянных духовых инструментов - гобоя, кларнета, флейты - полезно для печени. Фортепиано обладает успокаивающим эффектом, а струнные инструменты - виолончель и скрипка - тонизируют сердечно - сосудистую систему. Электронные

инструменты действуют иначе, чем акустические, поэтому в их исполнении лучше слушать «космические» мелодии для релаксации. Классику надо слушать в классическом исполнении, а не в современной электронной обработке.

Какую же конкретно музыку надо слушать в лечебных целях? Прежде всего, любимую, приятную для вас, мелодичную. Ученые утверждают, что лучше всего для лечения подходят классические произведения, тяжелый же рок лечебным эффектом не обладает.

Полезнее всего для здоровья произведения Моцарта, Баха, Генделя. Универсальным лекарством от всех болезней можно считать музыку Моцарта. Ученые обнаружили, что при её прослушивании меняется состав желудочного сока, значит, этой музыкой можно лечить язву и гастрит. Произведения Моцарта также благотворно влияют на психику, интеллект и работу внутренних органов. Музыка Баха оказывает успокаивающее и общеукрепляющее действие. Классика рок-н-ролла («Битлз», Элвис Пресли, Элтон Джон) повышает жизненный тонус и нормализует нервную систему.

Но это общие рекомендации, а прислушиваться надо к своему организму и делать то, что он просит, тогда навредить себе практически нельзя.

Кроме лечения музыка способна гармонизировать практически любое наше действие.

Специалисты советуют:

- Готовить и принимать пищу под классическую музыку;

-



Принимать ванну под звуки живой природы;

- Делать утреннюю гимнастику, слушая ритмичные мелодии;

- Засыпать под спокойную инструментальную музыку, чтобы тексты не отвлекали ваше внимание.