

Разве здоровье не чудо?

(А.П.Чехов)

Влияние музыки на здоровье человека.

Разве здоровье не чудо? Согласимся с классиком русской литературы. Но современная наука дает нам возможность разобраться в этом чуде. А значит - сделать его понятным и доступным.

Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Особенно эффективно оздоровительную работу проводить с использованием такого могучего средства в решении воспитательных, образовательных и коррекционных задач, как музыка. Тем более что именно музыка из всех видов искусства является самым сильным средством воздействия на человека.

Музыкальное развитие ребенка в аспекте здоровьесбережения своей эффективностью уже давно не вызывает сомнений. Музыка с древнейших времен использовалась врачевателями для лечения и оздоровления пациентов. А в настоящее время её лечебный эффект доказан научно. Ученые даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапию. К примеру, в Санкт Петербурге успешно работает центр, в котором врачи-композиторы сочиняют для каждого больного ребенка их «личную» музыку, излечивающую даже ДЦП и умственную отсталость. Большинство людей используют музыку просто интуитивно для поднятия настроения, работоспособности, улучшения самочувствия. И уж никакой отдых не обходится без музыки. Ученые выяснили, что детский организм гармонизирует звук «ля» первой октавы. Что при помощи изменения ритмического рисунка мелодии можно даже изменить состав крови, не говоря уж о кровяном давлении. Исследуя влияние музыки на организм

человека, ученые выяснили, какие музыкальные шедевры излечивают определенные болезни. Например, для лечения нервных заболеваний хороша скрипичная и фортепьянная музыка, арфа незаменима в кардиологии, виолончель помогает людям с больными почками, гобой и кларнет придут на помощь печени, флейта поможет расслабиться и запросто справляется с бессонницей.

Музыка Моцарта считается многопрофильной: её прописывают при усталости, головной боли, депрессии и даже при простуде. Этот феномен, ещё до конца не объясненный, назвали «эффект Моцарта».

Музыка композиторов – романтиков (Шопен, Шуберт, Лист, Чайковский) хорошо снимает стрессы. Помогает концентрации внимания. Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром. Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний. От гастрита вылечивает «Соната №7» Бетховена. Головную боль снимает «Полонез» Огинского. Нормализует сон и работу головного мозга сюита «Пер Гюнт» Грига. Развитию умственных способностей у детей способствует опять же музыка Моцарта. Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона. Даже рок-музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.

Музыка может изменить настроение человека и даже создать его, и это чудесное ее свойство делает музыкально-оздоровительную работу неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса дошкольных учреждений. Музыкальный руководитель может помочь воспитаннику справиться с плохим настроением, а также научить применять музыку, пение и другие виды музыкальной деятельности для выхода из негативных эмоциональных состояний. Эта работа может и должна стать каждодневной, глубоко интегрированной с воспитательно-образовательной работой специалистов ДОУ.

