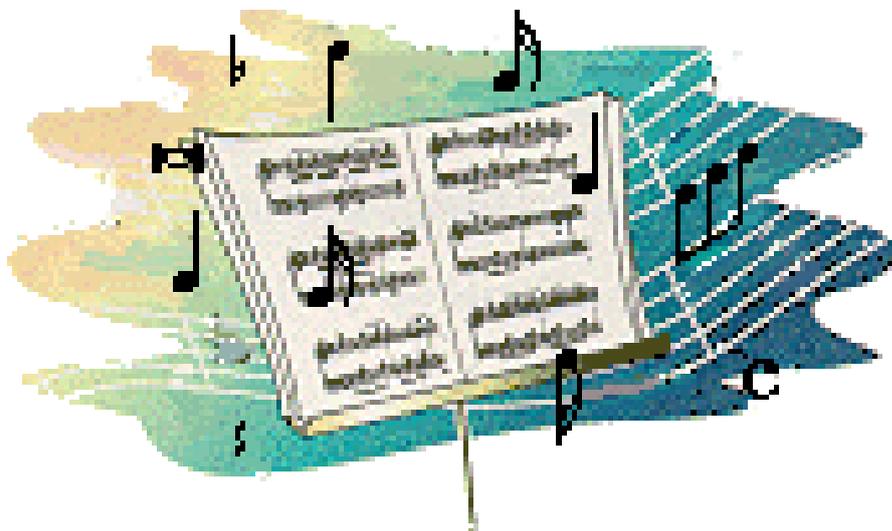


Консультация для воспитателей ДОУ «Влияние музыки на здоровье»



Музыка оказывает на нас огромное влияние, действуя на психику, эмоции, душу и тело. Звуки определённой тональности могут приводить человека в различные состояния, возбуждение, радость, грусть, и даже панический страх.

Музыка влияет на наше настроение, но не только. С её помощью можно даже исцелять людей или помогать им справляться с их недугами!

О сильнейшем воздействии музыки на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в различных целях.

Музыка не имеет ни с какой другой наукой таких исторических и глубинных взаимоотношений, как с восстановительной медициной. Высокое значение лечебному влиянию музыки придавалось в медицинской науке древнего Египта, Греции, Рима.

В Древности выделяли 3 направления влияния музыки на человека:

1. На духовную сущность человека

2. На интеллект

3. На физическое тело.

1) Платон считал музыку главным средством воспитания гармоничной личности .

2) Аристотель утверждал что музыка способна оказывать воздействие на этическую сторону души .

3) Врачеватель древности Авиценна лечил запахами и смехом .

4) В 3 в. до н. э. в Парфянском царстве был выстроен медицинский центр. Здесь лечили музыкой от тоски и душевных переживаний .

«Музыка, её первый звук, родилась одновременно с сотворением мира»- так утверждали древние мудрецы.

Многие древнейшие учения содержат в себе различные утверждения и опыт, накопленный тысячелетиями, воздействия музыки на животных, растения и человека. Мудрые всегда признавали особую силу звуков

Музыкотерапия - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека.

Достоинства музыкотерапии являются:

1. Абсолютная безвредность;

2. Легкость и простота применения;

3. Возможность контроля;

4. Уменьшение необходимости применения других лечебных методик, более нагрузочных и отнимающих больше времени;

Рецептивная музыкотерапия

предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. Пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, сопутствующие состоянию здоровья и ходу лечения.

Активная музыкотерапия

представляет собой терапевтически направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов.

Во многих странах мира наибольшее распространение музыкотерапия получила как лечебная педагогика, лечебно-воспитательный метод.

Как рассказала доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник РАМН Елена Петровна БОМБАРДИРОВА, влияние музыки на состояние детей первым в нашей стране начал изучать выдающийся психоневролог В. М. Бехтерев еще в начале XX столетия. Уже тогда было видно: детям полезно слушать классику и колыбельные, что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их.

Десять — двенадцать лет назад ученые Института педиатрии РАМН решили найти научное обоснование метода музыкотерапии. А самыми первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, стали новорожденные отделения недоношенных.

Что показали исследования?

У ДЕТЕЙ, пострадавших от недостатка кислорода во время внутриутробного развития, будь они доношенными или недоношенными, как правило, активность ферментов клетки снижена. После того, как младенцам давали прослушивать классическую музыку, активность ферментов клетки у них повышалась. Это показал цитохимический анализ. Младенцам также измеряли артериальное давление, пульс, ритм дыхания. И

всюду видели классическую реакцию адаптации: организм приспосабливался к окружающей среде и чувствовал себя лучше.

А может, дети так реагируют на любой звуковой раздражитель — тиканье будильника, разговор? Может быть, гармония и мелодия тут ни при чем?

Исследователи включали младенцам метроном, который отбивал медленный ритм в темпе спокойной музыки. Внешне новорожденные вели себя неплохо: успокаивались, засыпали. Но цитохимический анализ бесстрастно отмечал: на фоне работающего метронома в клетках идет угнетение ферментов. Это, между прочим, доказательство того, что рок-музыка с ярко выраженным пульсирующим ритмом вредна маленьким детям.

Когда новорожденные покидали стационар, врачи рекомендовали их родителям и дома наряду с массажем, специальной гимнастикой и упражнениями в воде продолжать сеансы музыкотерапии. Родители по-разному относились к такому совету, кто-то потом давал своему ребенку прослушивать музыку, кто-то — нет... Но когда через год все эти дети прошли обследование в Институте педиатрии, выяснились интересные вещи. Младенцы, которые постоянно слушали классическую музыку, лучше справились с неврологическими нарушениями, чем те, чьи родители не поверили в целебную силу музыкотерапии. Так появилась достоверная статистика.

Сеансы музыкотерапии хорошо влияют и на здоровых, нормально развивающихся малышей. Ведь и их иногда надо успокоить или, наоборот, взбодрить. Вот и можно это сделать с помощью расслабляющей или активизирующей музыки.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

И всё же, музыка оказывает лечебное и терапевтическое свойство на здоровье человека.

Для лечения гипертонии:

Бах «Концерт ре-минор» для скрипки,

Шопен «Ноктюрн ре-минор»,

Барток «Соната для фортепиано»,

Брукнер «Месса ля-минор».

От мигрени и головной боли:

Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40»,

Лист «Венгерская рапсодия»,

Гершвин «Американец в Париже», Бетховен «Фиделио»,

Хачатурян «Сюита Маскарад»,

Мендельсон «Весенняя песня»,

Дворжак «Юморески»

От бессоницы:

Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы»,

Массне «Медитация»,

Родриго «Адажио»,

Мендельсон «Песни без слов»,

Глюк «Мелодия»,

пьесы Чайковского.

Органы

Но и любое явление можно направить и в положительную и в отрицательную стороны. Музыка - не исключение.

Влияние быстрой и громкой музыки!

Деятельность нашего организма напрямую зависит от гормонов. Они активизируют деятельность различных органов, благодаря чему изменяется наше физическое и эмоциональное состояние. При прослушивании различной музыки мозг подаёт сигналы организму производить те или иные гормоны. Быстрая и громкая музыка поднимает уровень кортизола, отчего человек становится более возбуждённым, раздражённым.

Влияние медленной и спокойной музыки!

Прослушивание медленной и спокойной музыки действует совершенно иначе. Уровень кортизола и адреналин снижается, работа всех органов нормализуется, организм начинает мобилизовать свои внутренние ресурсы. С помощью такой музыки можно бороться со стрессами и депрессиями, а отсутствие стресса гораздо быстрее приведёт к выздоровлению!

Рок и диско-ритмы.

Нарушают функциональное равновесие полушарий головного мозга. Способствуют выделению стресс-гормонов, «стирающих» в мозгу часть информации

Психолог Д. Азаров считает что рок- музыка способна подтолкнуть человека на самоубийство. Он обнаружил, что повторение роковых сочетаний нот ведёт к самоуничтожению. Это солист группы «Лесоповал», гитарист группы «Чёрный кофе», сотрудник группы «Технология», гитарист группы «Алиса».

Рок- музыка, воздействуя ультра- и инфра звуками, которые мы не слышим, но которые «слышат» все наши органы, способна разрушать мозг (по принципу известного 25- го кадра) .

Влияние музыки на женщин и мужчин

На мужчин с высоким культурным уровнем большое влияние оказывает классическая музыка.

При низком культурном уровне – популярная лёгкая.

Женщины, независимо от образования, предпочитают слушать и больше реагируют на классическую музыку. Действует не столько содержание и тип музыки, сколько её ритм.

Мелодии, доставляющие человеку радость

- 1) Замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений.
- 2) Способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления.
- 3) Стимулируют выделение пищеварительных соков и повышают аппетит.

Звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.

Музыкальные вибрации

Благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, стимулируют кровообращение

Доказано, что

- 1) Музыка Моцарта оказывает положительное влияние на процессы высшей мозговой деятельности .
- 2) Музыка помогает справляться с болью и стрессом .
- 3) Человек, засыпающий под нежные мелодии, всю ночь видит хорошие сны .
- 4) Музыка снимает напряженность, повышает внимание.

Интересные факты:

Во время эпидемии в 16 веке в Италии люди впадали в оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Они были убеждены, что укушены ядовитым тарантулом .

Из состояния оцепенения их выводила только танцевальная музыка, начинавшаяся с медленного ритма и убыстрявшаяся до неистовой пляски. От неё и произошла известная всему миру тарантелла .

Влияние музыки на животных

- 1) У пинчеров в зависимости от мелодии кровяное давление может меняться на 70 мм. ртутного столба.
- 2) Коровы будут давать больше молока, если их водить в консерваторию.
- 3) Дельфины с удовольствием слушают классику, особенно Баха.

Влияние музыки на растения

- 1) От мажорных мелодий растения растут быстрее и расцветают на 2 недели раньше.

Отрицательное влияние музыки на растения и животных:

1. Снижение количества молока и коров
2. Отказ от пищи и потеря веса
3. Замедляется рост растений.

Социологический опрос показал, что подростки предпочитают рок, рэп, попсу, и диско-ритмы. Это безграмотно, и снижает работоспособность, отражается на умственной деятельности организма, что приводит к снижению результатов учёбы и к различным заболеваниям .

Выводы:

1. Положительное влияние на состояние человека оказывает классическая музыка:
 - улучшение памяти
 - облегчение учебного труда

- улучшение работы организма

Отрицательное влияние на человека – рок, рэп, диско-ритмы, попса:

- разрушается работа нервной системы
- плохое настроение
- раздражительность
- снижение памяти
- ухудшение результатов учебы, работы.

Музыкотерапия противопоказана:

- * Младенцам с предрасположенностью к судорогам.
- * Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.
- * Больным отитом.
- * Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.

Заключение.

Музыка- это действительно очень хорошее лекарство, просто нужно его правильно принимать! И каждый человек должен понять, что без музыки нельзя жить!