

«Целебные звуки музыки»

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

Доказано, что даже внутриутробный период чрезвычайно важен для последующего развития человека: музыка, которую слушает будущая мать, оказывает влияние на самочувствие ребенка, а может быть, уже и формирует его вкусы и предпочтения.

- Музыкально — ритмическая деятельность, по мнению специалистов, имеет ещё и особую важность благодаря формированию ускоренного обмена информацией между левым и правым полушариями. Процессы восприятия, распознавания, мышления, принятия решений возможны только благодаря взаимодействию двух полушарий, каждое из которых имеет свою специализацию. Многолетние исследования зарубежных психологов показали, что дети, занимающиеся музыкой, опережают сверстников в интеллектуальном, социальном, и психомоторном развитии.

- Пение развивает музыкальный слух, чувство ритма, память ребёнка, позволяет малышу выразить чувства, объединяет ребёнка и взрослого общим настроением, помогает глубже воспринимать музыку. Кроме этого, пение является прекрасной формой дыхательной гимнастики, укрепляет голосовой аппарат и способствует правильному произношению. 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 гортань, щитовидную железу;

звук “о — о” оздоравливает среднюю часть груди;

звук “о — и — о — и” массирует сердце;

звук “и — э — и” воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции;

звук “а — у — э — и” помогает всему организму в целом. (Каждый звук произносится 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, обладают лучшей реакцией, легче усваивают счёт, лучше ориентируются в пространстве. Была отмечена также прямая связь между музыкальными и математическими способностями. 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.

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».

Музыкальный руководитель: Ежова И.Б.