

Западные медики ввели в свой лексикон новый диагноз - "музыкальный наркоман". Швейцарские ученые доказали, что после рок-концерта побывавшие на нем слушатели реагируют на природные раздражители в 3-5 раз хуже, чем обычно. Профессор Б. Раух утверждает, что прослушивание рок-музыки вызывает выделение так называемых стресс -гормонов, которые стирают значительную часть хранившейся информации в мозгу. Американские врачи утверждают, что повторяющийся ритм и низкочастотные колебания бас-гитары сильно влияют на состояние спинно-мозговой жидкости, и, как следствие, на функционирование желез, регулирующих секреты гормонов; существенно изменяется уровень инсулина в крови; основные показатели контроля нравственного торможения опускаются ниже порога терпимости или целиком нейтрализуются. Едва ли не "общим местом" в исследованиях такого рода считается разрушительное воздействие на человеческий организм сверхгромких звуков - подобное воздействие специалисты называют "музыкой-убийцей", "звуковым ядом". Русскому психологу Д. Азарову удалось выделить сочетание нот, сходное для всех случаев самоубийства. Несколько раз прослушав эту музыкальную фразу, ощущаешь такой прилив мрачного настроения, что сам готов полезть в петлю. Множество музыкальных произведений современности созданы из "звуков-убийц".



ФАКТЫ:

- Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов - мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом.
- Музыка - лучший психотерапевт. Когда человек засыпает под нежные мелодии, он всю ночь видит хорошие сны.
- Музыка снимает напряженность во время деловых переговоров, ученики под музыкальное сопровождение более внимательно слушают и значительно быстрее запоминают новый материал.

**В музыке можно найти все:
и успокоение, и энергию, и здоровье.
Надо лишь уметь слушать.**



**Прислушивайтесь чаще к своему организму
и учитесь жить в гармонии с ним.**

И пусть музыка Вам в этом помогает!

*Ответственный за выпуск—
музыкальный руководитель МАДОУ
Л.Л. Чебунина*

МАДОУ 20«Алёнушка»

Здоровье и музыка



**«Здоровье ребёнка—это не только отсутствие
болезни и физических дефектов, но и полное
физическое, психическое и социальное
благополучие»**

Всемирная организация здравоохранения

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Здоровье детей, как зеркало, отражает социально-экономическое состояние страны, отечественной медицины, а также отношение государства к проблеме охраны материнства и детства. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт—лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы. Оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе ДОУ.

О лечебной силе музыки свидетельствуют самые древние источники. Так, Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Выдающийся врач всех времён и народов Авиценна ещё тысячу лет назад лечил музыкой больных нервными и психическими заболеваниями. С 19 в. Пошло распространение музыкотерапии в Европе. В наши дни врачи всё чаще обращаются к «приятному» лекарству через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом.

Музыкальное развитие ребёнка в аспекте физического имеет свою давнюю историю. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бехтерев доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма. П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. В «Теории и методике музыкального воспитания в детском саду» Н. Ветлугина пишет, что пение развивает голосовой аппарат, речь. Укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание. Ритмика улучшает осанку ребёнка, координацию, уверен-

ность детей. движений. Развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность. Таким образом, музыка—это одно из средств физического развития детей.

В III в. до н.э. в Парфянском царстве был построен специальный музыкально-медицинский центр. Здесь музыкой лечили от тоски и душевных переживаний.

Древние трактаты утверждают: Вселенная звучит, но привычный человеческий слух не улавливает небесных звучаний. Их воспроизводит музыка – отражение космической гармонии. Человек, как часть Вселенной, настраиваясь посредством прекрасных мелодий на гармонические звучания Космоса, обретает духовные силы и физическое здоровье. Начиная с XIX в. наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека и живые организмы, полученных в результате экспериментальных исследований. Так ученый И. Догель установил, что под воздействием музыки меняются кровяное давление, частота сокращений сердечной мышцы, ритм и глубина дыхания, как у животных, так и у человека. Известный русский хирург академик Б. Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям, под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично.

Выдающийся психоневролог академик Бехтерев считал, что музыка положительно влияет на дыхание, кровообращение, устраняет растущую усталость и придает физическую бодрость. С 1969 г. в Швеции существует музыкально-терапевтическое общество. Благодаря сотрудникам этой организации стало известно всему миру, что звуки колокола, содержащие резонансное ультразвуковое излучение, за считанные секунды убивают тифозные палочки, возбудителей желтухи и вирусы гриппа.



В московском центре "Эйдос" музыкальная терапия используется для лечения сахарного диабета. Было установлено, что между уровнем сахара в крови и психическим состоянием существует прямая связь. Таким образом, изменяя и регулируя свое психическое состояние, человек может изменить уровень сахара в крови. В этом большую помощь оказывают звуки природных шумов: прибоя, пения птиц, рокота океанских волн, раскатов грома, шума дождя. Исследования центра под руководством Лазарева показали, что музыкальные вибрации оказывают влияние на весь организм. Они благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал "Nature" опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Фрэнсис Раушер, о положительном влиянии музыки Моцарта на человеческий интеллект. После 10-ти минутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение так называемого "коэффициента интеллектуальности" у студентов - участников эксперимента в среднем на 8-9 единиц. Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится.