

Музыка способная исцелять



Посещение концертов всегда приносит радость. Ученые доказали, что музыка способна исцелять и влиять на интеллектуальный потенциал. Слушая музыку, дети лучше усваивают знания, а взрослые сохраняют гибкость ума отменную память.

Идея исцелять музыкой родилась еще в Ветхом Завете. Там царь Давид излечил израильского царя своей игрой на гуслях. Еще в Древнем Египте советовали слушать музыку людей страдающих бессонницей.

Если раньше эти знания осознавались интуитивно, то теперь ученые рассматривают аспекты влияния музыки на мозг человека, изучают частоту звука, вибрации, какие доли мозга активизируются.

Почему музыка так влияет на нас?

Музыка – это совокупность звуковых сигналов. Человеческий мозг воспринимает музыку обоими полушариями: левое - ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию.

Ученые установили, что когда музыканты слушают музыку, у них активно работает левое полушарие мозга, тогда, как у обычных правое. Это означает, что музыканты, могут «обрабатывать» музыку, как речь.

Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм. Организм человека, слушающего музыку, подстраивается под нее, в результате поднимается настроение, работоспособность, нормализуется сон, снижается болевая чувствительность. Неудивительно, что мелодии доставляют радость, замедляют пульс, нормализуют давление. Приятная музыка тонизирует нервную систему, замедляют пульс. Симфонические произведения изменяют кислотность желудочного сока, а элегии, ноктюрны и колыбельные помогают при легких формах депрессии и психозов.

Аудиозаписи, которые воспроизводят шум леса, звуки дождя, морской прибой, пение птиц помогает успокоить нервную систему. Музыка обладает огромным терапевтическим потенциалом, который в настоящее время наука только начинает изучать.

Невидимое влияние на наш организм оказывает классическая музыка.

Слушайте вместе с детьми произведения Моцарта: мелодии австрийского гения улучшают концентрацию внимания и продуктивность работы мозга.

Занятие музыкой в возрасте до 7 лет позволяют усилить нейронные связи в мозге, создавая таким образом «фундамент» для дальнейшего успешного обучения не только музыке, но и другим наукам.

Правила эффективного прослушивания классической музыки:

- Рекомендуется слушать моно - инструмент. Это может быть одно фортепиано, одна гитара, одна флейта, одна арфа. Существует множество переложений, аранжировок классических произведений для одного инструмента. Считается, что при таком звучании ребенок легче привыкает к звукам, выделяет мелодию и запоминает мотив.

- Разделяйте классическую музыку для бодрствования и активных игр от музыки перед сном. Моцарт, Шопен подойдут для сна, в то время как Штраус или Вивальди подойдут для игр и импровизаций.

- Только музыка Моцарта активизирует практически все участки коры головного мозга, в том числе и те, которые участвуют в высших процессах сознания.

Как лучше слушать музыку Моцарта для детей?

Не перегружайте малыша: включайте по одной или две мелодии, но каждый день, повторяя её и утром и вечером. Когда он научится слушать и полюбит эти мелодии, можно знакомить с другими произведения. И так, от простого к сложному. Если хотите, чтобы ваш ребёнок стал успешным, начинайте с музыки, ибо величие искусства яснее всего проявляется в музыке. Встав взрослыми, ваши дети скажут Вам спасибо!

Пока дети маленькие, ставьте музыку фоном, пока они бодрствуют, хотя бы на 5-10-15 минут. Если дети подросли, слушайте музыку вместе с ними. Обязательно поговорите с ними, узнайте их впечатления от этой музыки. Подарите настроение себе и вашим детям.

11 классических музыкальных произведений для детей от 0 до 7 лет:

- В.А. Моцарт. Соната для фортепиано №1 До мажор K279
- В.А. Моцарт. Соната для двух фортепиано Ре мажор K448
- В.А. Моцарт. Концерт для фортепиано с оркестром №20 Ре минор, 2 часть
- И.С. Бах. Сюита для виолончели №1, Соль мажор, прелюдия в исполнении гитары
- Л. Бетховен «Лунная соната», №14
- А. Вивальди «Времена года», Зима, Февраль
- И. Штраус Полька «Трик-Трак»
- Ф. Шопен Прелюдия №1 До мажор
- Шарль Камиль Сен-Санс. «Карнавал животных»
- Н. А. Римский-Корсаков. «Полет шмеля»
- Л.Бетховен. 5-я симфония

Слушать приятную музыку, ставить ее малышам в детстве, а затем и обучать детей игре на музыкальных инструментах – важное занятие не только с эстетической точки зрения, но и с медицинской. Музыка- одно из самых сильных средств развития мозга и прекрасное лекарство от депрессии и стресса.

*Воспитатель ЧДОУ детский сад «Рождественский» Галкина Е.Н.
(Статья подготовлена по материалам журнала «Виноград»
№5 сентябрь, октябрь 2015 года)*