

# **Музыкотерапия и психоэмоциональное состояние человека.**

Музыка оказывает влияние на наши эмоции. С помощью музыкальной терапии можно задать необходимое настроение, чтобы избавиться от всего лишнего и негативного, что давит на нас психологически и ослабляет наш иммунитет.

Лечение музыкой позволяет бороться с заболеваниями как эмоционального, так и физического характера. Главное – правильно подобрать мелодии для лечения, чтобы они совпадали с внутренними ритмами и оказывали воздействие на проблемные участки. У музыкотерапии нет ограничений или противопоказаний: музыкотерапия полезна и для детей, и для взрослых.

Музыкотерапия применяется для расслабления и повышения настроения, для уменьшения чувства тревоги и неуверенности, для снятия головной боли.

## **Музыка благотворно влияет на организм человека:**

- Замедляет пульс.
- Увеличивает силу сердечных сокращений.
- Способствует расширению сосудов.
- Нормализует артериальное давление
- Стимулирует пищеварение.
- Снимает эмоциональное напряжение и раздражительность.
- Снимает мышечное напряжение.

## **Забота о здоровье детей важнейшая задача всего общества и, конечно, родителей.**

Состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу.

Проблема: по данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом.

Влияние музыки на состояние здоровья 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, петь и двигаться под музыку; что музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их - повышает иммунитет снижает напряжение и раздражительность.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Музыка восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет. Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления.

### **Музыка помогает, когда ее слушают.**

Сохранению и укреплению здоровья детей в семье содействуют все виды деятельности, связанные с музыкой (слушание музыки, пение, танцы, игра на детских музыкальных инструментах).

Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и даёт большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое её звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Очень полезно использовать рисование под музыку как один из приемов арттерапии. Рисуются не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания, связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению.

### **Композиторы и здоровье человека. Эффект Моцарта.**

Нет таких музыкальных произведений, которые помогали бы всем людям. Однако, большинству людей помогает расслабиться и повысить настроение музыка Вольфганга Амадея Моцарта. Далее по популярности идут Петр Ильич Чайковский и Фредерик Шопен.

Музыка Вольфганга Амадея Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей, мобилизует возможности мозга, облегчает его работу, способствует повышению уровня интеллекта учащегося.

Объясняют такой эффект тем, что интервал, продолжительностью в полминуты, который выдерживается в музыке этого композитора соответствует характеру биотоков головного мозга

По утверждению ученых, музыка Моцарта полезна всем. Она оказывает успокаивающее действие на беременных женщин и грудных детей. Также доказано, что 10-минутные паузы во время обучения, потраченные на прослушивание музыкальных произведений композитора, значительно

улучшают эффективность изучения материала и способствуют повышению уровня интеллекта учащегося.

Универсальным действием обладает музыка Моцарта – и в этом единодушны все специалисты. Она оказывает поистине волшебное действие: при простуде и головной боли, депрессии и умственном напряжении. Причем эффект от музыки великого австрийца распространяется не только на людей, но и на животных. Например, в Европе обнаружили, что коровы, регулярно слушавшие произведения Моцарта, давали больше молока.

### **Музыка для детей в течение дня.**

Для утреннего времени можно использовать мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом.

Для приятного дневного отдыха или сна (расслабления после школьных уроков) можно воспользоваться классической и современной релаксирующей музыкой, наполненной звуками природы.

Для вечернего времени (перед сном) можно использовать тихую, нежную, легкую музыку.

## **Практические занятия**

### **Игра по музыкализотерапии «Волшебные нити».**

Звучит музыка Чайковского «Вальс цветов». Ребенку можно предложить нарисовать себя посередине листа, а вокруг изобразить тех, кого он хотел бы видеть рядом с собой всегда (родителей, родных, друзей, домашних животных, игрушки и т. д.).

Дать ребенку синий маркер (волшебную палочку) и попросить соединить себя с окружающими персонажами линиями – это волшебные нити. По ним, как по проводам, от любимых людей к малышу теперь поступает добрая сила: забота, тепло, помощь.

### **Упражнение по музыкализотерапии «Ковёр-самолёт».**

В этом упражнении ребёнку предлагается полетать с Иваном Царевичем на ковре самолёте. Сначала он рассматривает репродукцию картины В.М. Васнецова «Ковёр самолёт».

Потом, под спокойную музыку надо закрыть глаза и представить себя летящими с Иваном Царевичем на ковре-самолёте. Ребёнок может рассказывать, что видит внизу, под собой, сверху, не страшно ли ему лететь,

холодно или тепло, легко ли дышится. Хочется ему взлететь ещё выше или спуститься на землю.

### **Упражнение по музыкализотерапии «Спящая царевна».**

Ребенок рассматривает репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Ему предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины и замереть в характерной для этого персонажа позе.

Затем взрослый дотрагивается до него, ребенок «просыпается» и танцует в соответствии с выбранными образами под музыку П.И.Чайковского из балета «Спящая красавица».

### **Заключение:**

**«Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный.**

**Музыка — целитель здоровья.»**

(В.М.Бехтерев)

Использование музыки и пения в семейном воспитании помогает более эффективно развивать музыкальные способности детей, сохранять и укреплять их здоровье. Создание эмоционального комфорта средствами музыки и пения в семье – важнейшая задача успешного физического и психического развития ребёнка.

Музыка – это чудесный подарок для всех нас, способный сделать нашу жизнь гармоничнее и радостнее. Поэтому не стоит пренебрегать ее замечательными возможностями.

У каждого человека есть своя любимая музыка, от которой «мурашки бегают по коже». Когда мы ее включаем, мы полностью расслабляемся, успокаиваемся и наслаждаемся. Мы выучиваем любимые тексты песен наизусть, напеваем их и чувствуем несомненный прилив энергии и сил. Положительный эффект музыки каждый может испытать, поэтому в современном мире все большую популярность завоевывает музыкотерапия – метод лечения музыкой.

Прислушивайтесь к голосу своей интуиции, окружайте себя хорошей качественной музыкой, радуйтесь жизни и будьте всегда здоровы!

