Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида «Березка»

Консультация для педагогов

**«Какая музыка полезна?»**

Музыкальный руководитель:

Шептякова Ольга Александровна

п. Пречистое

15.11.2017

**Какая музыка полезна?**

 Оказывается, благотворное воздействие на организм, оказывает только хорошая музыка. В первую очередь творения великих композиторов. Специалисты  в области звукотерапии  советуют, чтобы  на себе прочувствовать лечебное воздействие музыки, надо слушать мелодичную музыку, ту музыку, которую хочется пропеть, которая вызывает умиротворение.

 Мелодии, доставляющие человеку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации кровяного давления, а раздражающая музыка дает прямо противоположный эффект.  В общем, вся музыка и звуки, которые вам приятны.

 Прослушивание классических произведений в соответствующих тональностях значительно (в несколько раз) ускоряет процесс выздоровления при заболеваниях определенных органов.

Рейтинг самых  полезных мелодий:

**От всех болезней.** Произведения Моцарта и духовная музыка

Прослушать «Маленькую Ночную Серенаду» Моцарта

При стрессах. Произведения Штрауса, Шопена

Прослушать «Вальс № 2 Си-минор» Шопена

Прослушать «Весенние голоса» Штрауса

При неврозах. «Лунная соната» Бетховена

Прослушать «Лунную сонату»

Головная боль. Концерты Баха

Прослушать концерт для скрипки с оркестром ля минор Баха

**Бессонница.** «Грёзы» Шумана

Прослушать «Грезы»

**Гастрит.** Сонаты Бетховена

Прослушать «Бурю» Бетховена

**Болезни глаз и мигрени исцеляет** *(«Ноктюрн» Ф. Шопена*);

**Болезни горла** (тонзиллит), ушей (отит) и шейных позвонков лечит *(концерт для фортепиано Ференца Листа);*

**Ускоряет выздоровление при заболеваниях органов дыхания** (астма, пневмония, бронхит) и сердца *(прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха);*

**Болезни    желудочно-кишечного тракта** (несварение, язва), а также камни в желчном пузыре и панкреатит успешно врачуются музыкой *(прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха);*

Позитивно влияет на состояние позвоночника и состав *крови («Авэ Мария» Ф. Шуберта);*

**Гепатит, аппендицит, колиты и другие заболевания кишечника** – лечит знаменитый *(Свадебный марш» Ф. Мендельсона из 5-ой симфонии)*

**Почки и мочевой пузырь исцеляет** *(вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса);*

**Болезни половых органов** (нерегулярные болезненные менструации, воспаления придатков, простатит) и носовой полости (ринит, гайморит). Примером такой музыки может быть:  *Концерт для скрипки с оркестром И. С. Баха;*

**Ревматизм будет менее беспокоить  при прослушивании музыки** *(«Токката» Баха);*

**Кожные заболевания лечит** *(«Танго» А. Пиацоллы из к/ф «Аромат женщины»);*

**Варикозное расширение вен и отеки уменьшаются при прослушивании** *(«Крейцерова соната» Людвига ван Бетховена)*

**Артрит и заболевания стоп** *(прелюдии и фуги, том I, ХТК И. С. Баха).*

**Благотворное влияние музыкальных инструментов**

Оказывается, положительное и избирательное воздействие на нас музыки, зависит не только от её характера, но и от инструмента, на котором она исполняется.

**Влияние музыкальных инструментов на внутренние органы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Музыкальные инструменты | Внутренние органы | Оптимальное время воздействия |
| Гобой | Желчный пузырь | 23 ч вечера - до 1 ч. ночи |
| Флейта | Печень | с1ч - до 3 ч. ночи |
| Арфа | Легкие | с 3ч. ночи - до 5 ч. утра |
| Губная гармонь | Толстый кишечник | с 5ч - до 7 ч. утра |
| Клавишные инструменты | Желудок | с 7ч - до 9 ч. утра |
| Труба | Поджелудочная железа | с 9ч - до 11 ч. утра |
| Гитара (струнные) | Сердце | с 11ч - до 13 ч. дня |
| Скрипка | Тонкий кишечник | с 13ч - до 15 ч. дня |
| Барабан | Позвоночник | с 15ч - до 17 ч. дня |
| Саксофон | Почки | с 17ч - до 19 ч. вечера |

 К примеру, желудочно-кишечный тракт имеет резонансную частоту ноты «фа», верхняя частота которой способствует выведению из организма токсичных веществ. Нота «до» – связующее звено человека и Космоса – помогает лечить от псориаза, а сочетание нот «си», «соль» и «до» - облегчает терапию онкологических заболеваний.

 “Горячим” темпераментам (сангвиникам и холерикам) подойдут музыкальные  пьесы в миноре, а “холодным” темпераментам (меланхоликам и флегматикам) –  в мажоре.

 **Не всякая музыка полезна**

 Но, как и любое лекарство, музыка может не только лечить, но и вредить. Учёные-хронобиологи доказали, что рок-музыка разрушает биологические ритмы организма и расстраивает работу многих органов. Даже здоровым людям лучше не злоупотреблять роком. Порой такие композиции вызывают сильное возбуждение и агрессивное поведение по отношению к окружающим.

 Люди, отдающие предпочтение такой музыке, чаще совершают насилия, самоубийства, принимают наркотики и находятся в депрессивном состоянии. В этой музыке присутствуют такие звуковые частоты, которые могут стимулировать рост  патологических клеток, включая раковые, что подтверждено лабораторными  исследованиями.

 Так же, отрицательное воздействие на человека оказывает и городской шум. Акустические загрязнения негативно сказываются на здоровье человека.  Доказано, что длительное воздействие звука выше 40 децибел (такова громкость нормальной человеческой речи),  действует на человека неблагоприятно. Для сравнения: громкость не самой оживлённой автомагистрали — 75 децибел) не только снижает остроту слуха, восприятия, умственную работоспособность, но и может стать причиной сердечно-сосудистых заболеваний и нервных расстройств. Отдалёнными последствиями городского шума могут быть гастрит и язва желудка. Но сильнее всего от «акустического мусора» страдают дети.

 Вообще,  музыка с преобладанием в ней диссонансов, то есть резко звучащих сочетаний, вызывает психо-эмоциональное напряжение. Это - одна из причин принятия наркотических средств на юношеских дискотеках.

 Давно известно, что определенные тона ультразвука могут нарушать психику человека, буквально сводить его с ума. Есть и такие, которые убивают. То же можно сказать и о словах, и о звуках. В настоящее время научно доказано, что громкие звуки, некомфортные для организма, изменяют ритм сердечной деятельности (тахикардия), поражают сосуды (гипертония), нарушают цикл дыхания (бронхиальная астма). Язва желудка, энтероколит, аллергия, диспепсия – все это проделки шума.

 Чтобы избежать этого, необходимо правильное понимание воздействия музыки и любых звуков на живой организм. Именно к этому стремится развивающаяся наука – звукотерапия, цель которой – добиться гармонии человека с окружающей средой, найти то связующее звено (через слово ли, музыку или просто звук), которое на долгие  годы соединит человека со здоровьем и радостью бытия.