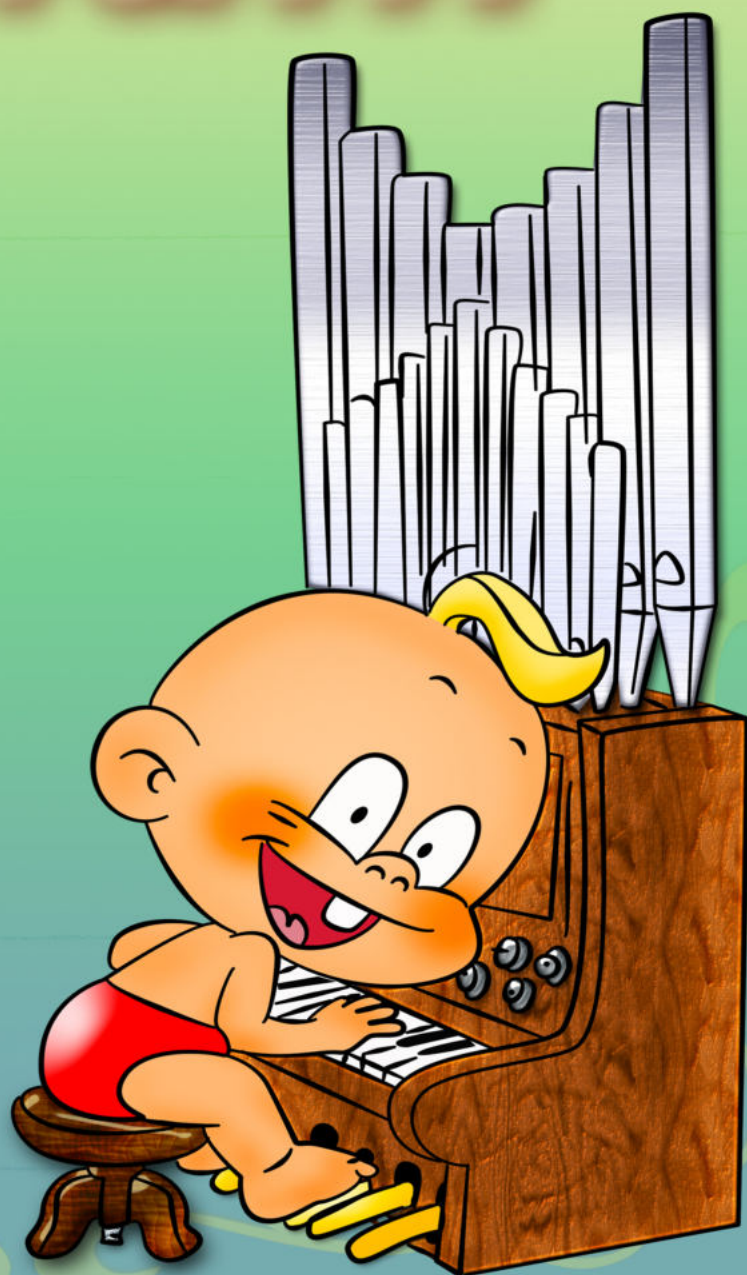


Музыка

лечит



ПОЙТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Медики единодушны во мнении, что пение полезно для здоровья. В процессе пения улучшается кровоснабжение голосовых связок. Но не менее благотворно пение влияет на состояние языка, небных миндалин и многочисленных лимфатических узлов.

Причиной тому - все то же улучшение кровоснабжения, которое в данном случае оказывает выраженный оздоравливающий эффект. Лимфатические узлы и миндалины начинают более активно работать. В результате у любителей петь или напевать себе что-то под нос состояние местного иммунитета в ротовой полости и горле заметно улучшается в отличие от тех, кто предпочитает молчать. А раз иммунитет выше, значит, горло болит реже, не так часто возникают простудные заболевания носоглотки, и даже стоматит практически не посещает певцов - ни профессионалов, ни любителей.

Музыкотерапия - это лекарство, которое слушают. Мирный и ласковый плеск волны, например, снимает психическое напряжение, успокаивает.

Врачуют не только естественные, но и искусственно созданные звуки. Специально подобранные мелодии снимают гнев и досаду, улучшают настроение.

Раздражающая музыка дает противоположный эффект. Известно, что музыка содействует налаживанию контакта с человеком.



Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Она снимает меланхолию, последствия депрессий и стрессовых состояний.

Музыка может умиротворять, расслаблять, активизировать, облегчать печаль и вселять веселье; усыплять или вызывать приток энергии, будоражить, создавать напряжение, вызвать агрессивность.

Излишне громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна не только для слуха, но и для нервной системы.



В настоящее время музыка стала одним из самых эффективных элементов родовспоможения. Беременные женщины по совету врача предоставляют неродившемуся ребенку возможность слушать специально подобранные мелодии. Установлено, что при использовании музыкотерапии число осложнений при родах резко сокращается. Малыши появляются на свет спокойными, легче адаптируются.



Наибольшим возбуждающим действием обладает музыка В.Р. Вагнера, оперетты Ж.. Оффенбаха, «Болеро» М. Равеля, «Весна священная» И. Стравинского с их нарастающим ритмом. Особенно эффективны эти произведения в работе с вялыми, паретичными детьми.



Цель занятий с использованием музыкотерапии состоит в создании положительного эмоционального фона снятия фактора тревожности, возникающего у данного контингента детей вследствие резкого изменения социального и личностного статуса; стимуляции двигательных функций; развития и коррекция сенсорных процессов (ощущений, восприятий, представлений), их способностей; растормаживании речевой функции.



Музыкотерапия включает: прослушивание музыкальных произведений; пение песен; ритмические движения под музыку; сочетание музыки и изобразительности.

Она способствует улучшению эмоционального состояния детей; повышает качество движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); содействует коррекции развитию ощущений, восприятий, представлений; стимулирует речь; нормализует ее просодическую сторону (темп, тембр, ритм, интонацию, силу голоса и др.).



**Таким образом,
можно сделать следующие выводы:**

- 1) использовать для прослушивания можно только то произведение, которое нравится всем детям;**
- 2) лучше использовать музыкальные пьесы, которые знакомы детям. Они не должны привлекать их внимание своей новизной, отвлекать от главного;**
- 3) продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут в течение всего занятия. Как правило, это только одно музыкальное произведение.**

