

## Консультация для воспитателей

### «Музыкотерапия»

В жизни нас всюду окружают звуки.

Наукой установлено, что бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном.

Музыка оказывает на нас огромное влияние, действуя на психику, эмоции, душу и тело.

#### Интересные факты:

Во время эпидемии в 16 веке в Италии люди впадали в оцепенение, застывали в неподвижности, переставали есть и пить. Они были убеждены, что укушены ядовитым тарантулом. Из состояния оцепенения их выводила только танцевальная музыка, начинавшаяся с медленного ритма и убыстрявшаяся до неистовой пляски. От неё и произошла известная всему миру тарантелла.

**Музыкотерапия** - метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. В зависимости от мелодии, ее ритмической основы и исполнения музыка может оказывать самые разнообразные эффекты - от индивидуального ощущения внутренней гармонии и духовного очищения до неуправляемого агрессивного поведения больших человеческих масс. Ее можно использовать для влияния на самочувствие человека, исцелять людей или помогать им справляться с их недугами!

#### Музыкальные вибрации

Благотворно влияют на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, стимулируют кровообращение.

#### Рецептивная музыкотерапия

Предполагает процесс восприятия музыки с терапевтической целью. Пациентам предлагают прослушивать различные музыкальные произведения, сопутствующие состоянию здоровья и ходу лечения.



## **Влияние быстрой и громкой музыки!**

Деятельность нашего организма напрямую зависит от гормонов. Они активизируют деятельность различных органов, благодаря чему изменяется наше физическое и эмоциональное состояние. При прослушивании различной музыки мозг подаёт сигналы организму производить те или иные гормоны. Быстрая и громкая музыка поднимает уровень кортизола, отчего человек становится более возбуждённым, раздражённым.

## **Влияние медленной и спокойной музыки!**

Прослушивание медленной и спокойной музыки действует совершенно иначе. Уровень кортизола и адреналин снижается, работа всех органов нормализуется, организм начинает мобилизовать свои внутренние ресурсы. С помощью такой музыки можно бороться со стрессами и депрессиями, а отсутствие стресса гораздо быстрее приведёт к выздоровлению!

## **Рок и диско-ритмы.**

Нарушают функциональное равновесие полушарий головного мозга. Способствуют выделению стресс-гормонов, «стирающих» в мозгу часть информации.

Психолог Д. Азаров считает что рок- музыка способна подтолкнуть человека на самоубийство. Он обнаружил, что повторение роковых сочетаний нот ведёт к самоуничтожению. Это солист группы «Лесоповал», гитарист группы «Чёрный кофе», сотрудник группы «Технология», гитарист группы «Алиса».

Рок- музыка, воздействуя ультра- и инфра звуками, которые мы не слышим, но которые «слышат» все наши органы, способна разрушать мозг (по принципу известного 25- го кадра).

Социологический опрос показал, что подростки предпочитают рок, рэп, попсу, и диско-ритмы. Это безграмотно, и снижает работоспособность, отражается на умственной деятельности организма, что приводит к снижению результатов учёбы и к различным заболеваниям.

## **Мелодии, доставляющие человеку радость**

- 1) Замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений.
- 2) Способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления.
- 3) Стимулируют выделение пищеварительных соков и повышают аппетит.



## **Влияние музыки на женщин и мужчин**

На мужчин с высоким культурным уровнем большое влияние оказывает классическая музыка.

При низком культурном уровне – популярная лёгкая.

Женщины, независимо от образования, предпочитают слушать и больше реагируют на классическую музыку. Действует не столько содержание и тип музыки, сколько её ритм.

## **Влияние музыки на животных**

1) У пинчеров в зависимости от мелодии кровяное давление может меняться на 70 мм. ртутного столба.

2) Коровы будут давать больше молока, если их водить в консерваторию.

3) Дельфины с удовольствием слушают классику, особенно Баха.

## **Влияние музыки на растения**

1) От мажорных мелодий растения растут быстрее и расцветают на 2 недели раньше.

## **Отрицательное влияние музыки на растения и животных:**

1. Снижение количества молока и коров
2. Отказ от пищи и потеря веса
3. Замедляется рост растений.

## **Выводы:**

**Положительное влияние на состояние человека оказывает классическая музыка:** улучшение памяти, облегчение учебного труда, улучшение работы организма.

**Отрицательное влияние на человека – рок, рэп, диско-ритмы, попса:**

разрушается работа нервной системы, плохое настроение, раздражительность, снижение памяти, ухудшение результатов учебы, работы.

## **Музыкотерапия противопоказана:**

- \* Младенцам с предрасположенностью к судорогам.
- \* Детям в тяжелом состоянии, которое сопровождается интоксикацией организма.
- \* Детям, у которых резко нарастает внутричерепное давление.
- \* Больным отитом.

