

Влияние классической музыки на психическое и физическое состояние человека

Классическая музыка оказывает непосредственное влияние на здоровье. Учёные даже создали в официальной медицине целое направление – музыкотерапия. Она влияет на состояние нервной системы, может успокаивать, расслаблять или возбуждать. Необходимо контролировать громкость звучания музыки, так например, громкая музыка может подействовать как раздражитель и вывести, даже взрослого человека, из состояния равновесия, не говоря уже о ребенке, поэтому звучание музыки должно быть средним. Классическая музыка вызывает ощущение радости, покоя, любви способна гармонизовать эмоциональное состояние, как взрослого, так и маленького слушателя. Исследования ученых показали, что всего лишь 10-минутное прослушивание «классики» улучшает умственные способности у всех без исключения людей, которые ее слушают (причем и у тех, кому она нравится, и у тех, кто ее не любит). А так же музыкальные сеансы у слушателей заметно увеличивали концентрацию внимания (сосредоточенность).

Положительный эффект на психическое и физическое здоровье влияния классической музыки объясняется, возможно, тем, что музыкальные произведения выдерживают 30-секундный интервал «громко-тихо», а он точно соответствует характеру биотоков головного мозга человека. Лечебное действие музыки обусловлено тем, что в ней много звуков высокой частоты. Во-первых, эти звуки укрепляют мускулатуру среднего уха. Во-вторых, звуки частотой от 3 000 до 8 000 Гц (где зона речевого общения от 1000 до 3000 Гц) и выше вызывают наибольший резонанс в коре головного мозга, а это напрямую стимулирует мышление и улучшает память.

Российские ученые выявили интересный факт когда провели эксперимент в детском саду столицы: детям предлагали прослушать музыкальные произведения разных классических композиторов на занятиях рисования, то животные на детских рисунках были миленькими, ласковыми и безобидными (наподобие Чебурашки). А так же прослушивание перед сном значительно влияли на успокоение ребенка, в частности его физической активности и как следствие ребенок быстрее и спокойнее засыпал. Если даже Вам кажется, что ребенок не слышит и не реагирует, на включенную вами музыку, он на подсознании воспринимает эту информацию, и она фиксируется его мозгом. В ритме современного времени так мало осталось «живых» и «чистых» звуков слушайте классическую музыку и Вы поможете Вашему ребенку стать полноценной и развитой личностью.

Рекомендация для родителей:

- ✓ 1. Необходимо слушать музыку в семье – это не займет много времени (10-15 мин. в день).
- ✓ 2. Научите ребёнка слушать и любить музыку.
- ✓ 3. Взрослые должны беречь детский слух и голос.
- ✓ 4. Нельзя разговаривать с детьми слишком громко. А также следить за тем, чтобы дети не кричали - это портит голосовые связки, притупляет слух, отрицательно влияет на нервную систему.