Доклад на совете педагого**в.**

**Музыка здоровья**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения.

Многие ученые (С. П. Боткин, Ф. Маман, И. П. Павлов, И. М. Сеченов, П. В. Хелзинг и др.) доказали, что с помощью музыки можно регулировать психическое состояние, а правильно подобранный музыкальный ритм облегчает стрессовое состояние. Человек живет в звуковом пространстве, а как сказал древний философ Платон, «звук строит все пространство Вселенной».

Исследования в области воздействия музыки на человека открыли новые факты. Было выяснено, что громкость звука, превышающая 65 дБ, вредно действует на человека: приводит к повреждению и разрушению тонких структур мозга. Для примера: реактивный самолет на старте выдает 95 дБ, а на массовых концертах современных направлений музыки (рок, поп, хэви-металл, рейв-техно и др.) громкость звука зашкаливает за 120 дБ. Профессор М. А. Сапожков еще в 80-е гг. ХХ в. Выявил, что у современных молодых людей резко возрос порог слышимости. Причина – увлечение громкой музыкой.

Известно, что звуковой спектр состоит из высоких, средних и низких частот. Чрезмерная громкость и ритмы современной музыки (по последним исследованиям в ней часто встречаются ритмы плясок африканских людоедов) безвозвратно уничтожают хранилища памяти (низкие частоты) и разрушают высшие центры мозга, ответственные за формирование интеллекта (высокие частоты). Такая музыка замедляет рост, снижает жизнедеятельность и защитные силы любых организмов и даже вызывает их гибель.

В истории немало фактов, свидетельствующих об успешном использовании терапевтических возможностей музыкального искусства. Музыка воздействует на сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психологический. Именно музыка, с ее удивительным свойством регулировать эмоциональное и душевное состояние, призвана помочь преодолеть ощущения дискомфорта: неуверенность. Растерянность, страх, боязнь чего – либо. Музыкальная терапия вместе с арт – терапией может стать эффективным методом лечения детских неврозов.

Педагогам – музыкантам, нужно формировать у детей с малых лет необходимость осознанного подхода не только к музыке, которую они слушают, но и к звуковой среде окружающего мира в целом.

Музыкотерапия (по О. А. Машкову, М. Я. Мудрову, И. Р. Тарханову) – это эффективный метод профилактики и лечение детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание. Музыкотерапию Минздрав РФ признано официальным методом лечения в 2003г.

Терапия творчеством (арт-терапия) – это методика благотворно действует на психику ребенка, расширяет репертуар эмоциональных переживаний, развивает звуковысотный и ритмический слух. Чувство формы, активность внимания, быстроту реакции, память.

Литература:

Авторская программа для детей 5-7 лет «Музыка здоровья», имеющая здоровье сберегающую направленность. М. В. Анисимова.