

Консультация.

Влияние музыки на здоровье детей.

Музыка – это красота, радость, вдохновение, счастье. Музыка проникает прямо в душу, развивает стремление к прекрасному. Она прочно вошла в нашу жизнь, стала её неотъемлемой частью. Музыка всегда претендовала на особую роль в обществе.

О том, что звуки музыки помогают излечению, люди знали давно. Ещё Пифагор, Аристотель и Платон утверждали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле. Уже в те времена музыкой лечили от нервных расстройств, заболеваний сердечно – сосудистой системы и многих других. Искусство и медицина веками шли рядом. В древней Греции студенты, обучавшиеся врачебному делу, в обязательном порядке занимались и музыкой.

В XX веке интерес к влиянию музыки на организм человека заметно вырос. Целебные свойства музыки получили подтверждение в результате различных научных исследований. Доказано, что музыка может способствовать излечению от многих болезней. В современной медицине есть целое направление – музыкотерапия. Сегодня, более чем в 20 странах есть профессиональные ассоциации музыкальной терапии. Недавно и в Москве, в Российской Академии музыки им. Гнесиных состоялся 1й конгресс «Музыкотерапия и восстановительная медицина в XXI веке».

Термин музыкотерапия понимается так: это метод, использующий музыку, как средство нормализации эмоционального состояния, устранения страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении т.п.

Любой педагог, проработав в системе образования, замечает резкий рост количества детей с различными формами нарушения в поведении, с различными отклонениями в психике. Причин тому много. В условиях технологизации жизни, стремительного роста темпа жизни, детям уделяется недостаточное внимание со стороны взрослых. Замыкаясь на телевидении, компьютерах, дети стали меньше общаться, они стали менее отзывчивыми к чувствам других. Появляется всё больше детей с ярко выраженной гиперактивностью, детей с психосоматическими заболеваниями. Наблюдается большое количество детей, которые самостоятельно не могут справиться с нервно – психическими нагрузками и перегрузками, получаемыми как в детском саду, так и дома. Именно это и приводит детей к различным формам отклонения в поведении.

Педагоги должны всеми возможными средствами решать эти проблемы.

Одним из таких средств является музыкотерапия. Музыка здесь – бесценный

помощник. Музыкаотерапия представляет собой совокупность приёмов и методов, способствующих формированию богатой эмоциональной сферы и практических занятий, и упражнений, способствующих нормализации психической жизни ребёнка. Музыкаотерапия предусматривает как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного фактора воздействия (музыкальное произведение), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приёмов. Музыкаотерапией у нас в стране занимаются уже давно и небезуспешно. Например, в Карелии ведутся лечебные занятия с использованием народного струнного инструмента кантеле, напоминающего гусли. Они дают положительные результаты у детей с детским церебральным параличом, задержкой психического развития, слабовидящих. Музыкаотерапию используют не только на музыкальных занятиях, но и на физкультурных, в часы досуга, на занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности, самостоятельных играх. Используя правильно подобранную музыку, можно за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Занятия могут включить в себя различные виды музыкальной деятельности детей: пение, слушание музыки, музыкально-ритмические движения, элементы театрализации, игра на музыкальных инструментах и т.д. Для слушания можно предложить следующие пьесы: «Первая потеря» Р.Шумана, «В церкви» П.Чайковского, «Аве Мария» Ф.Шуберта, «Порыв» Р.Шумана, «Разлука» М.Глинка, «Утренняя молитва» П.Чайковского, «Шутка» И.С.Баха, «Юмореска» П.Чайковского. Названия этих произведений отражают настроение, передаваемое в музыке. Дети учатся понимать чувства, различать оттенки настроения, учатся сопереживать, радоваться, заряжаться положительными эмоциями. Опыт педагогов, которые использовали музыкаотерапию, показывает, что дети с различными нарушениями психики, нуждающиеся в коррекции психоэмоциональной сферы, полностью менялись. В процессе музыкального творчества ребёнок познаёт самого себя, свои способности и возможности, и у него формируются навыки чувственного контакта с окружающим миром. Именно это делает ребёнка более здоровым и счастливым. Безусловно, очень важно прививать детям интерес и любовь к музыке, как важной составляющей здорового образа жизни.

Самым великим целителем среди всех композиторов призван Вольфганг Амадей Моцарт. При повышенной возбудимости у детей, склонности к истерикам и капризам, музыка Моцарта оказывает благоприятное воздействие. Если проводить сеансы звукотерапии ежедневно по 20-30

минут, то уже через 7-10 дней дети начинают вести себя более взвешенно и адекватно. При регулярном прослушивании музыки Моцарта они быстрее развиваются интеллектуально. Произведения Моцарта несут в себе очень мощный энергетический заряд, заряжают мозг, пробуждают смекалку. Его музыкальные произведения обладают колоссальной силой воздействия не только на человека. От музыки Моцарта даже цветы расцветают быстрее. Важно включать классическую музыку с самого раннего возраста, а ещё лучше когда малыш находится ещё в утробе матери. В ходе экспериментов обнаружено, что плод успокаивается при звуках музыки Вивальди и Моцарта, а при проигрывании произведений Бетховена или Брамса начинает энергично толкаться. Очень полезно беременным пение. Орган слуха малыша получает необходимую ему тренировку и стимулирует мозг. В результате на свет появляются более жизнеспособные, спокойные и крепкие малыши. Малыши, прошедшие внутриутробное музыкальное «обучение», обычно характеризуются повышенными адаптационными способностями и опережением стандартных темпов физического и речевого развития.

Итак, наиболее полезной признана классическая музыка. И особое внимание на развитие личности могут оказать серьёзные и углублённые занятия музыкой. И здесь мы говорим об обучении игре на музыкальных инструментах в музыкальной школе. Пользу этих занятий на психическое здоровье ребёнка и развитие будущей гармоничной личности также трудно переоценить. Обучение игре на музыкальных инструментах улучшает лингвистические навыки. Ведь даже если взрослый человек задумает обучаться игре на музыкальном инструменте, то его занятия могут помочь ему справиться с потерей памяти после перенесённой травмы головного мозга. Музыка способна улучшать язык и память детей. При серьёзном изучении музыки, стимулируется левая височная (слуховая) доля головного мозга, тем самым улучшая устную память. В ходе исследований выяснилось, что дети, занимающиеся музыкой т.е., обучающиеся игре на музыкальном инструменте, обладают намного большим словарным запасом по сравнению с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном музыкальном инструменте. И если период музыкального обучения увеличить, то, соответственно, и словарный запас становится более объёмным. Как же музыка может помочь ребёнку сохранять слова? Левая височная доля большого мозга обрабатывает слуховую информацию, и человек, занимающийся изучением музыки, как раз и подвержен стимуляции этого участка мозга. Идёт своеобразное поощрение развития той части левой височной доли большого мозга, которая отвечает за устную память, а также логику. Если ребёнок

серьёзно занимается музыкой , улучшается его логическое мышление, повышаются математические способности. Игра на музыкальном инструменте развивает мелкую моторику рук. Исследования учёных уже давно доказали, что у маленьких детей развитие мозга (хорошая речь, интеллект , творческое мышление, память) напрямую зависит от развития ловкости пальцев. Надо добавить, что занятия музыкой также задействует и правое полушарие головного мозга (эмоции). Таким образом, если ребёнок занимается музыкой, то у него гармонично развиваются оба полушария одинаково развиты, сильнее и успешнее других, он способен принимать более творческие, обоснованные решения. Надо ли говорить, что ребёнок, который посещает музыкальную школу помимо основной, учится правильно организовывать свою жизнь. Ведь, чтобы успеть в полтора раза больше, нужно планировать своё время. Этот навык пригодится в жизни. Можно привести в пример опыт китайцев. Один из секретов успеха детей из КНР – поголовное обучение игре на музыкальных инструментах. Это не значит, что ребёнок обязательно станет в дальнейшем профессиональным музыкантом. Музыка развивает дополнительные способности.

Музыкальное образование разовьёт у него такие стороны личности и умения, которые сделают его более конкурентным на современном рынке. Анализируя влияние музыки на здоровье человека нельзя не сказать о пользе пения. Систематические занятия пением развивают экономное дыхание, благотворно влияют не только на функции дыхательного аппарата, но и на стенки кровеносных сосудов, укрепляя их. Звук, рождающийся во время пения, только на 15%-20% уходит во внешнее пространство. Остальная же часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации, Этот своеобразный массаж может стимулировать и улучшать их работу.

Классическая музыка – это нечто неземное. Такую музыку , как и научные законы, не создают, а только открывают. Музыка – это бесценный дар, дарованный нам талантливыми людьми. Не упускайте шанс сделать свою жизнь счастливее. Поверьте, классическая музыка творит настоящее чудо!