

Лечебные свойства музыки

Лечебное применение музыки имеет многовековую историю.

В древности медики полагали, что музыка способна помочь человеку выздороветь, когда он болен, считалось, например, что разные музыкальные инструменты по-разному влияют на здоровье человека. Так, звуки скрипки способны излечить плохое настроение; флейта помогает, когда у человека кашель; если звучит альт, то улечиваются неврозы; а арфа вообще способствует возвращению в доброе и бодрое расположение духа. В Древней Греции звуками трубы лечили от радикулита и нервных болезней. Гиппократ рекомендовал музыку от бессонницы. Древнекитайские врачи полагали, что музыкой можно вылечить любые болезни, и даже выписывали «музыкальные рецепты» для воздействия на тот или иной орган. На некоторых итальянских инструментах эпохи Возрождения можно увидеть надпись: «Музыка лечит душу и тело»

Можно привести много примеров того, как целенаправленное музыкальное воздействие способствовало благоприятным исходам болезней. Например, выдающийся греческий врач Эскулап лечил некоторых своих пациентов, специально для них исполняя музыкальные пьесы на трубе.

Известный восточный мыслитель и врач Авиценна полагал, что звуки, выстроенные в специальной гармонической композиции, могут излечить душу и тело, избавляя от слабости и вселяя силу.

Русские ученые И.М.Сеченов, С.П.Боткин и И.П.Павлов своими опытами также доказали, что с помощью музыки можно регулировать психическое состояние больных, а правильно подобранный музыкальный ритм облегчает состояние, в котором человек находится после стресса. Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что естественные движения под музыку, передающие ее характер в нужном соответствии, являются не только эффективным приемом самовыражения, но и методом корректировки собственных эмоций. Словом существует множество примеров того, что многие видные деятели, как медицины, так и искусства, считали силу правильно подобранной для воздействия музыки целебной. В наше время интерес к благотворному влиянию музыки на здоровье людей возобновился.

Доказано, что лечебные свойства музыки не связаны с музыкальными направлениями. Исцелять может и фольклор, и современные мелодии, и джаз, и классика. Главное условие – музыка должна нравиться и вызывать положительные эмоции. Д.Д.Шостакович говорил «Людям нужны все виды музыки – от простого напева свирели до звучания огромного симфонического оркестра, от незатейливой популярной песенки до бетховенских сонат».

Важно отметить то, что укреплению здоровья содействуют все виды деятельности прямо или косвенно связанные с музыкой.

Музыка помогает, когда ее слушают. Развитие слуховой чувствительности способствует пробуждению здоровых механизмов защиты организма и дает большой оздоровительный и воспитательный эффект.

Слушать музыку следует, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание. Надо учить ребенка воспринимать ее внутренне, вообразив, что музыка словно протекает сквозь него, и он растворяется в ее звучании. Важно также помнить о регулировании громкости музыки, слишком громкое ее звучание вредно для здоровья, так как утомляет нервную систему, и продолжительности общения с ней, так как слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Очень полезно использовать рисование под музыку как один из приемов арттерапии рисуется не столько содержание музыки, сколько музыкальные впечатления, переживания связанные с прослушанной музыкой, что, способствует самовыражению, раскрепощению, обретению внутренней свободы и вдохновения, дающего импульс жизненным силам.

Трудно переоценить для здоровья детей и значение пения. Человек, регулярно занимающийся пением, объективно укрепляет свое и физическое, и психическое здоровье, и звучание его голоса – показатель этого здоровья.

Врач-фониатр Е.И. Алмазов: «Пение... доставляет поющему удовольствие, упражняет и развивает его слух, дыхательную систему, а последняя тесно связана с сердечно-сосудистой системой, следовательно, он невольно, занимаясь дыхательной гимнастикой, укрепляет свое здоровье».

Профессор В.И. Петров, фониатр: «Верхние дыхательные пути снабжены рецепторными иннервационными приборами, которые дают начало важнейшим рефлексам, регулирующим дыхание, оказывающим влияние на сердечно-сосудистую систему, пищеварительные и другие органы».

В детском саду при организации пения детей соблюдаются необходимые гигиенические условия, то есть занятия проводятся в проветренном помещении, в котором постоянно проводится влажная уборка, на чистом воздухе в сухую теплую погоду, что позволяет пению способствовать развитию и укреплению легких и всего голосового аппарата.

Педагоги, владея методикой пения, проводят работу по пению так, чтобы беречь детский голос. Так он следит за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звук, не говорили слишком громко, и сами громко не говорят с детьми. Заботясь о создании спокойной обстановки, об уменьшении шума в группе. Воспитатель тем самым оберегает детский голос.

Крик, шум портят голос, притупляют слух детей и отрицательно влияют на нервную систему.

Для закрепления певческих навыков нужно, чтобы песня звучала не только в стенах детского сада, но и в домашней обстановке. Не забывайте, пожалуйста, обращаться к нашему музыкальному уголку для родителей или, если вас заинтересует, подойти на консультацию к музыкальному руководителю. Там вы всегда найдете рекомендованные детские песни, игры и упражнения на развитие правильных вокальных навыков. Главное избегать крикливого детского пения, громкого разговора, особенно на улицах в сырую холодную погоду. Не позволяйте детям пить холодную воду и есть мороженое в разгоряченном состоянии во избежание простуды.

Не следует поощрять пение с детьми песен для взрослых с большим диапазоном, которые они слышат дома. Неправильное фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха детей, а особенно громкое их исполнение наносит вред голосовым связкам ребенка. Мы не должны забывать о том, что наш голос с его богатством интонаций и выразительных способностей не только инструмент жизнедеятельности, не только замечательный музыкальный инструмент, данный нам природой, но еще и показатель психического и физического здоровья человека.

Наиболее интересная и эффективная из активных форм музыкально – оздоровительной деятельности, конечно же, музыкальное движение.

Музыка в сочетании с движениями дает возможность: создания приподнятого настроения; выражения и разрядки отрицательных эмоций; создания правильного представления о характере движений; выработки выразительности, точности и индивидуальности в манере исполнения движений, повышения и понижения активности; концентрации памяти, внимания; способствует психологическому раскрепощению ребенка через овладение своего тела.

Звучание музыки, влияя на физиологические процессы детского организма, повышает работоспособность его сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательных систем. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.

В то же время при выполнении движений под музыку можно говорить и о развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов – эмоциональности, отзывчивости, слуха.

Предложите детям потанцевать, и сами примите в этом участие. Вы можете включить флешку со звучанием оркестра народных инструментов, с записями старинных танцев (менуэт, гавот и др.), бравурных (краковяк, мазурка) и энергичных современных танцев. Вы можете сами напеть им плясовую мелодию. В это время и сами отдохнете и сбросите накопившуюся усталость. Танцевать с детьми нужно каждый день, но не подолгу, внимательно следя за физическим и психическим состоянием ребенка. Следует давать ребенку возможность свободно импровизировать, выражать через движение свои чувства и эмоции, что эмоциональный всплеск заряжает его жизненной энергией.

Хотелось бы напомнить вам и про экспериментирование со звучащими предметами. Это-особая форма активности детей, которая позволяет решать множество задач: развитие познавательного отношения к окружающему миру, формирование интереса к миру звуков и звучанию разных предметов; развитие способности различать звучание разных предметов и дифференцировать звуки по высоте, интенсивности; развитие мелкой моторики кистей рук; формирование чувства ритма. Можно сделать с ребенком различные свистящие, шумящие, гремящие, скрипящие, шуршащие и т.п. предметы, стараясь добыть с ребенком как можно больше разнохарактерных звучаний, чтобы со звуком у вашего ребенка связались самые разные понятия: громкий, тихий, глухой, звонкий, прозрачный, густой, грубый, нежный, грустный, спокойный. Больше внимания уделите звукам

вокруг нас. Обратите внимание детей на благотворно действующие жизненные звуки, которые называем живой музыкой природы: журчанье ручья, скрип снега, шелест листьев, пение птиц и т.д.- них радость и здоровье наших детей и постарайтесь оградить от раздражающих их жизненных шумов и того потока музыки, культивируемой СМИ. Ее сверхбыстрые или тяжелые ритмы, сверхвысокое и сверхнизкие частоты, невыносимая громкость, низкое качество не могут оказать благотворного влияния на здоровье ребенка. К сожалению, большинством СМИ нам предлагается вместо музыки так называемая «попса». Советуем завести дома свою фонотеку с подборкой музыки для детей. Можете смело обращаться за помощью к нам: музыкальному руководителю и воспитателям. Наши педагоги подберут вам музыку.

Опыт работы показал, что эмоциональное благополучие, физическое развитие и укрепление здоровья наших детей средствами музыки может быть успешно достигнуто. И, конечно же, успех решения данной проблемы напрямую зависит от слаженности усилий педагогов, родителей и самих детей.

Врачи лечат, а музыка исцеляет, давайте не будем забывать об этом

