



"Оздоровительная функция музыки" *(рекомендации для родителей)*

«Погрузите вашего ребёнка в колыбель музыки, звуки разбудят каждую клеточку его организма, откроют гармонию мира»

ил Лазарев.

Миха

В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Как музыка может влиять на здоровье ребёнка? В музыке заложен колоссальный потенциал для оздоровления.

Во-первых, музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

- 1) Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменного процесса на уровне клетки.
- 2) Физиологический фактор музыки способен изменять различные функции организма – такие как дыхательная, двигательная, сердечнососудистая.
- 3) Психологический фактор через ассоциативные связи (связь, возникающая в процессе мышления, между элементами психики, в результате которой появление одного элемента, в определенных условиях, вызывает образ другого, медитацию способен значительно менять психическое состояние ребенка.

Во-вторых, музыка имеет фундаментальные начала всего живого: ритм, мелодию и гармонию. Она учит ребёнка чувствовать ритмы жизни, гармонизирует его собственные биоритмы, синхронизирует биохимические процессы организма.

В-третьих, музыка позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку, начиная с прослушивания нежных звуков и доходя до мощных ритмов аэробики и танцев.

Разные виды музыки воздействуют на различные функции организма. Например, при нарушении дыхательной функции можно использовать духовые инструменты, при нарушении мелкой моторики пальцев –

клавишные инструменты, при психоневрологических нарушениях – прослушивание музыки.

В-четвёртых, музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию опосредованно. Например, исполняя музыкальное произведение на духовом инструменте, ребёнок должен подчинить своё дыхание тому размеру, который заложен в пьесе. Следует отметить, что эмоции тесно связаны с дыханием. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, пассивная грусть - 9 вдохов в минуту, активная грусть – 20 вдохов в минуту, страх – 60 вдохов в минуту, гнев – 40 вдохов в минуту. В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу (пение, игра на духовом инструменте, мы можем моделировать эмоциональное состояние.

В-пятых, музыка, оживляя эмоциональную сферу, восстанавливает иммунитет, так как при снижении эмоционального тонуса или при наличии негативных эмоций снижается иммунитет ребёнка, и он чаще болеет.

Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме. Поэтому, в определённом смысле можно считать, что каждое музыкальное произведение вызывает различные изменения в биохимических процессах. Образно говоря, музыка И. С. Баха отличается от музыки П. И. Чайковского тем, что по-разному воздействует на эмоции слушателя: одна вызывает одни биохимические реакции, другая – иные. Кроме того, специально подобранная музыка позволяет дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребёнка и повышать уровень иммунных процессов в организме, то есть приводит к снижению его заболеваемости. Музыка наряду с другими факторами оказывает глубокое влияние на эмоциональную сферу в силу своей вибрационной, ритмической и мелодической природы. Следовательно, с помощью музыки можно проводить развивающий дозированный эмоциональный тренинг, который приводит к улучшению психофизиологического состояния организма ребёнка и рождает ощущение здоровья и счастья в момент игры.

Музыка может использоваться и в реабилитации ребёнка вследствие её связи с правым полушарием мозга, ответственным за образное восприятие. Активизация деятельности правого полушария при музицировании, создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что, в свою очередь, гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью. Музыка развивает экспрессию человека – двигательную, речевую, мимическую. Прослушивание медитативной музыки приводит ребёнка в состояние полного расслабления, при котором восстанавливается естественное физиологическое дыхание.

Музыка позволяет снимать стрессы и может быть первым шагом на пути оздоровления. Можно рассматривать музыку ещё и как способ улучшения эмоционального фона в семье, что может привести к гармонизации взаимоотношений в ней, то есть музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни в семье

С древних пор музыка использовалась как лечебный фактор. Уже на заре человеческой цивилизации жрецы, а затем врачи, философы, педагоги использовали музыку для лечения души и тела. Они задумывались над тайнами влияния музыки, пытались определить ее роль как в восстановлении функций организма, так в формировании духовного мира личности. Известно, что уже Гиппократ и Пифагор специально “прописывали” своим больным курсы лечения музыкой, достигая высоких целительных эффектов! В России интерес к проблеме взаимосвязи музыки и медицины очевиден. По инициативе В. М. Бехтерева в России в 1913г. был основан Комитет по исследованию музыкально-терапевтических эффектов, в который вошел ряд видных врачей и представителей музыкального мира. Специальные исследования С. С. Корсакова, В. М. Бехтерева, И. М. Догеля, И. М. Сеченова, И. Р. Тарханова и др. выявили положительное влияние музыки на различные системы организма человека.

Интерес к музыкотерапии врачей, педагогов и психологов, которые на основе своих собственных опытов узнали терапевтическую ценность музыки, постоянно растет. Практический опыт психокоррекционной работы средствами музыкотерапии показывает ее большой терапевтический и коррекционный эффект в работе с детьми с разными проблемами в развитии: с нарушениями речи – заикающимися, аутичными, с проблемами в эмоционально-личностном развитии, с задержкой психического развития и др.

Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Врачуют естественные и искусственные звуки. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм:

- замедляют пульс
- увеличивают силу сердечных сокращений
- способствуют расширению сосудов
- нормализуют артериальное давление
- стимулируют пищеварение
- улучшают аппетит
- облегчают установление контакта между людьми
- повышают тонус коры головного мозга
- улучшает обмен веществ
- стимулируют дыхание и кровообращение
- усиливают внимание

Самый большой эффект от музыки – профилактика и лечение нервно-психических заболеваний. Музыкотерапия организуется в индивидуальной и групповой формах. Каждая из этих форм может быть представлена в трех видах:

- Рецептивной
- Активной
- интегративной

Рецептивная музыкотерапия (пассивная) существует в двух видах:

1. музыкопсихотерапия – решает задачи нормализации психоэмоционального состояния. Может проходить в различных формах – 1) «музыкальный сон» с последующей беседой и анализом образов (Что «снилось»); 2) музыкально-образная медитация

2. музыкосоматотерапия – лечебное воздействие музыки непосредственно на тело человека. Воздействие осуществляется в процессе прослушивания специально созданных аудиомузыкальных программ («Антистрессовая», «Бронхиальная астма»), которые помогают в лечении соматических заболеваний.

Активная музыкотерапия – активное включение ребенка в музыкотерапевтический процесс. Включает следующие виды: вокалотерапия, танцотерапия, психогимнастика, инструментальная музыкотерапия.

Интегративная музыкотерапия – интеграция физиологии, рефлексотерапии и музыкознания – синтез музыкального и зрительного восприятия: музыкоцветотерапия, музыкаизотерапия – восприятие произведений изобразительного искусства под музыку или изображение музыки в рисунке.

Громкая музыка с подчеркнутыми ритмами ударных инструментов вредна для слуха и для нервной системы. Она подавляет нервную систему увеличивает содержание адреналина в крови.

Как считают специалисты Института Традиционной медицины и музыкотерапии, чтобы вылечить некоторые заболевания, достаточно регулярно слушать определенные мелодии:

Язва желудка: Л. Бетховен, В. Моцарт, П. Чайковский «Вальс цветов».

Утомляемость: Э. Григ «Утро», Мусоргский «Рассвет над Москвой-рекой», П. Чайковский «Времена года», Огинский «Полонез».

Угнетённость: Л. В. Бетховен «К радости».

Раздражительность: П. Чайковский «Сентиментальный вальс», К. Дебюсси «Лунный свет», Р. Шуман «Грёзы», Л. В. Бетховен «Лунная соната».

Нормализация кровяного давления: Мендельсон «Свадебный марш».

Головная боль, невроз: Огинский «Полонез».

Нормализует работу мозга: Э. Григ, сюита «Пер Гюнт», Л. В. Бетховен «Соната №7».

Развитие умственных способностей детей: Моцарт.

Младенческое беспокойство: Арфа.

Успокаивающие: «Утешение», «Ноктюрн», Ф. Лист. «Колыбельная», «Баркарола», «Фантазия – экспромт» П. Чайковского, «Размышление», «К Элизе» Л. В. Бетховен.

Расслабляющее действие: Д. Ласт «Одинокий пастух», К. Сен-Санс «Лебедь».

При снижении внимания: Р. Шуман «Грёзы», К. Дебюсси «Лунный свет».

Успокаивает, отгоняет тревогу: Ф. Шопен «Мазурка», Шуберт «Аве, Мария».

Бесшумная обстановка отрицательно влияет на психику человека, поскольку абсолютная тишина не является для него привычным окружающим фоном. Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

Особенности использования музыкотерапии:

- громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо) ;
- использовать для прослушивания следует те произведения, которые нравятся всем детям;
- лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям (не должны отвлекать внимание новизной) ; продолжительность прослушивания должна составлять не более 10 минут одновременно.