

Влияние музыки на здоровье детей.

Музыка – целитель здоровья.

В.М. Бехтерев

Музыка сопровождает человека всегда. С раннего детства ребенок слышит звуки музыки и растет, впитывая и пропуская их через себя, познавая гармонию и красоту. От того, какими будут эти звуки, зависит в дальнейшем его здоровье, культурное развитие.

Музыка особенно воздействует на сферы жизнедеятельности человека. Именно музыка способна регулировать эмоциональное и душевное состояние, призвана помочь преодолеть ощущение дискомфорта, неуверенности, растерянности, страха, боязни, что так важно учитывать в работе с детьми с ОНР.

Использование искусствотерапевтического подхода способствует формированию физического здоровья на основе духовного роста. И здесь происходит выполнение главной педагогической задачи: оказать ребенку помощь в познании себя и установлении взаимосвязи с окружающим миром.

Музыкотерапия – это исцеление музыкой – способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Различают активную (двигательные импровизации под соответствующий характеру музыки словесный комментарий) и пассивную (прослушивание стимулирующей, успокаивающей или стабилизирующей музыки специально как фон) формы музыкотерапии. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Огромное внимание уделяется подбору необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка. Это способствует общему

оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности.

Русские ученые И.М. Сеченов, С.Н. Боткин и И.П. Павлов своими опытами доказали, что с помощью музыки можно регулировать психическое состояние больных, а правильно подобранный музыкальный ритм облегчает состояние, в котором человек находится после стресса.

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: «Людьми 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. А слушание музыки часами может вызвать усталость и раздражение.

Звучание музыки, влияя на физиологические процессы детского организма, повышает работоспособность его сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной 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.

У дошкольников с общим недоразвитием речи наблюдается некоторое снижение процессов восприятия и внимания к музыкальному звучанию. Это обусловлено недостаточным развитием слухового восприятия в целом. У большинства детей с ОНР наблюдаются не всегда адекватные эмоциональные проявления при прослушивании различных по жанру музыкальных произведений. Это связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы дошкольника с логопедическими нарушениями, слабостью развития познавательных процессов. Однако в значительной степени восприятие музыки зависит и от педагогических условий: от той музыкальной среды, которая окружала ребенка с ОНР до поступления в дошкольное учреждение.

Эмоциональное восприятие и внимание, отзывчивость на музыку развивается у детей с общим недоразвитием речи на протяжении всего дошкольного периода. К старшему дошкольному возрасту дети с ОНР начинают интересоваться музыкой, у них появляются свои любимые песни, танцевальные композиции, инструментальные музыкальные пьесы. Дети могут воспринимать эмоциональный характер музыкальных композиций и передавать этот характер в танцевальном движении, в подборе игрового материала. Это позволяет детям с общим недоразвитием речи создавать интонационно-выразительные образы в процессе музыкальной игровой деятельности, когда характер движений детей с

логопедическими нарушениями учитывает общее эмоциональное настроение звучащей музыки.

Формирование и развитие умения чувствовать настроение музыки и адекватно отзываться на нее имеет огромное значение для речевого развития детей с ОНР, для формирования правильного звукопроизношения, интонационных качеств речи. Общение с музыкой детей с тяжелыми нарушениями речи ускоряет общее психофизическое развитие дошкольника.

Основной задачей музыкального воспитания дошкольников с ОНР является развитие слухового восприятия и внимания на неречевые звуки. Затем привлекают детей к прослушиванию музыкальных произведений. На первых порах дети с ОНР совершенно не умеют вслушиваться в самые простые и небольшие по объему музыкальные композиции. Для обеспечения необходимой сосредоточенности внимания в процессе прослушивания музыки принимают во внимание качество имеющихся у ребенка представлений об окружающей мире, наличие определенного жизненного опыта и опыта предметно-игровой деятельности. По этой причине музыкальное воспитание детей с ОНР проводится в тесной взаимосвязи с коррекционной работой по ознакомлению детей с окружающим миром, по развитию словесно-образного мышления. При этом большое значение имеет подобранный репертуар музыкальных произведений, который предлагается для прослушивания детям.

У дошкольников с нарушениями речи недостаточно развито слуховое восприятие. Как отмечают многие исследователи, дети с ОНР слушают музыку, но фактически её не слышат. Также у них наблюдаются проблемы с запоминанием произведений, фамилий композиторов. Для решения этой проблемы можно, например, объединять ряд музыкальных произведений общей темой. Можно посвятить

несколько занятий творчеству одного композитора, а через некоторое время организовать музыкально-дидактическую игру «Узнай и назови произведение» или «Кто написал эту музыку».

Повторение фамилии композитора, названия пьесы, перечисление музыкальных инструментов, которые звучали, становится хорошей речевой гимнастикой. Можно и нужно на музыкальных занятиях развивать навыки связной речи.

Слушание музыки является самостоятельным видом музыкальной деятельности. Восприятие музыки используется для релаксации, для активизации и развития слухового внимания, так же развитие волевых черт характера. Слушание музыки оказывает действенную помощь в решении коррекционных задач.

После прослушивания музыкального произведения полезно не только поговорить о нем, что у детей с речевыми нарушениями может вызвать большие затруднения, но и предложить им подвигаться под эту музыку, чтобы они почувствовали её характер, передали свои чувства, своё отношение к музыкальному произведению.

Следует ориентироваться на интерес детей. И если он отсутствует или выражен слабо, особое внимание надо обратить на подбор музыкальных произведений для слушания.

Иногда музыкальное произведение (например, “Марш деревянных солдатиков” П. И. Чайковского) можно прослушать, а потом сыграть на ударно-шумовых музыкальных инструментах, а потом подвигаться в такт музыки. Это также поможет углубить восприятие музыкального произведения.

Музыка способна непосредственно влиять на наш организм. Например, нервная система человека и мышцы способны усваивать ритм. Как часто мы начинаем

приплясывать или, сами того не замечая, пристукивать пальцами при звучании ритмичной мелодии. А вот если включить спокойную и мелодичную музыку, биение сердца замедляется, дыхание становится более глубоким, а мозг успокаивается. Такое физиологическое влияние музыки на организм способно обеспечить усиление концентрации человека, повышение внимания и сосредоточенность.

Кроме того, музыку используют для лечения заикания у детей, ведь, как оказывается, петть человеку намного легче, чем говорить. А если, например, грудной ребенок постоянно слушает музыку, он раньше остальных произносит свои первые звуки и слова, так как музыка сама стимулирует его шевелить язычком, активизируя при этом умственную деятельность и как бы побуждая к общению.

Музыка способна не только благотворно влиять на психику здорового ребенка, но ее также нередко используют в качестве средства коррекции различных нарушений у детей в психоэмоциональной сфере. Музыкотерапию применяют при проблемах в общении, замкнутости, страхах и других психологических заболеваниях различной степени сложности. Музыку используют для нормализации и гармонизации состояния малыша, снятия напряжения, повышения эмоционального тонуса, восстановления баланса в психоэмоциональной сфере, а также коррекции отклонений в личностном развитии.

Самым великим целителем среди всех композиторов признан 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.

Для каждого заболевания имеются отдельные произведения и даже инструменты. Интересно, что например, звуки гитары больше всего воздействуют на сердце. Музыкотерапия оказывает очень эффективное влияние в лечении головной боли, бессонницы, улучшении памяти и т.д. Но в первую очередь музыкальные звуки воздействуют на психику человека.

В качестве примеров положительного влияния музыки при определённых состояниях человека можно привести следующие произведения:

«Аве Мария» Ф.Шуберта, «Колыбельная» И.Брамса, «Свет луны» К.Дебюсси – при сильном нервном раздражении.

Мелодия» В. Глюка, «Грёзы» Р.Шумана – действуют успокоительно, улучшают сон.

«К Элизе» Л.В. Бетховена, «Маленькая ночная серенада» В.А. Моцарта – помогает концентрироваться в течение большого периода времени.

«Весенняя песня» Ф.Мендельсона, «Юмореска» А.Дворжак, «Венгерская рапсодия» Ф.Листа – при головной боли.

«Свадебный марш» Ф.Мендельсона – нормализует сердечную деятельность и кровяное давление.

Но такая музыка лечит. А какая калечит? На это счет есть четкие рекомендации. На этот счет есть четкие рекомендации, основанные на итогах исследований многих мировых ученых. Это своего рода музыкальная аптечка, которой может пользоваться каждый, верящий в великую

силу музыки. Специально подобранная музыка позволяет дозированно «тренировать» эмоциональный мир ребенка и повышать уровень иммунных процессов в организме, приводя к снижению его заболеваемости.

Слушание музыки оказывает огромное влияние в решении коррекционных задач. Оно расширяет кругозор, влияет на развитие речи, вызывает у ребенка эмоциональный отклик, помогает быстрее найти дорогу к его сердцу и уму, чем слова, которые он не всегда правильно воспринимает в силу своего диагноза.