

Музыка и здоровье ребенка

Зотова Е.Ю., музыкальный руководитель

Одна из самых актуальных и "больших" проблем, стоящих перед современным обществом – это проблема здоровья детей. Немалое количество детей, не могут совладеть со своим телом и эмоциями. И наоборот, некоторые дети пассивны, вялы, находятся как - бы вдали от внешнего мира. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний. Сохранение и укрепление здоровья детей является важнейшим направлением деятельности МАДОУ.

Особенно эффективно оздоровительную работу можно проводить с использованием такого могучего средства как музыка. Музыка оказывает на нас огромное влияние, действуя на психику, эмоции, душу и тело. Звуки определённой тональности могут приводить человека в различные состояния, возбуждение, радость, грусть, и даже панический страх.

О сильнейшем воздействии музыки на организм человека знали еще в древние времена и использовали ее в различных целях. Наши далекие предки создавали музыкальные инструменты и с их помощью находили такие сочетания звуков и ритмов, которые завораживали, гипнотизировали человека. Другие музыкальные сочетания способствовали приливу сил, повышали эмоциональный тонус, побуждали человека к действиям. Пифагор, Аристотель, Платон обращали внимание современников на профилактическое и лечебное воздействие музыки. Они утверждали, что музыка устанавливает порядок и гармонию во Вселенной, в том числе и нарушенную болезнями гармонию в человеческом теле.

Гармония звуков способствует формированию эстетического вкуса, развивает интеллект, усидчивость и даже черты лидера. Кроме того, музыка весьма существенно влияет на развитие памяти. Различные исследования свидетельствуют, что музыка может способствовать более быстрому излечению от многих болезней.

Пение способствует правильному формированию дыхания. Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы "прокачивать" все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов, и очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

При разучивании песен часто приходится наблюдать, что некоторые дети неправильно произносят отдельные звуки. Это говорит о неполном развитии мышц речевого аппарата. С этой проблемой ребенку помогут справиться специальные упражнения артикуляционной гимнастики. Так же гимнастика полезна после перенесенной простуды, когда уже закончился острый воспалительный процесс, но голосовые складки еще не полностью смыкаются. В результате повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшается музыкальная память и внимание.

Слушание музыки помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление. Правильно подобранная музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль.

Музыкально-ритмические упражнения мобилизуют физические силы, укрепляют и развивают мышцы, активно влияют на кровообращение, способствуют выработке многих веществ, необходимых детскому организму.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Игра на детских музыкальных инструментах способствует развитию памяти, внимания, помогают преодолению излишней застенчивости, скованности.

Дети, занимающиеся музыкой, т. е. проходящие обучение игре на музыкальных инструментах, обладают намного большим словарным запасом, по сравнению с теми, кто совсем не умеет играть ни на одном музыкальном инструменте. И если их период музыкального обучения увеличивается, то, соответственно и словарный запас становится более объёмным.

Всем известно, что от качества музыки, которую слушают дети, зависит состояние их здоровья. Ребенок должен идти в ногу со временем, но он ещё не способен различать плохую музыку от хорошей и впитывает, как губка всё, что предлагают ему взрослые. Поэтому на взрослого ложится вся ответственность за выбор музыки.

Следует знать некоторые подробности при прослушивании музыки с детьми:

- нельзя давать детям слушать музыку через наушники, т. к. это может испортить слух, уши у ребенка воспринимают только рассеянный звук;
- музыку следует слушать не громко, а примерно, так как разговариваете, это самое оптимальное прослушивание;
- при прослушивании музыки работа сердца и дыхания подстраивается под ритм музыки, поэтому необходимо понимать, какую музыку и какого ритма стоит включать ребенку, а какую нет;
- категорически нельзя слушать при детях музыку с нецензурной речью, песни с откровенно взрослыми словами и сюжетами;
- тяжёлый рок и металл такая музыка разрушает ещё хрупкую психику детей.

Для того чтобы воспитать хороший музыкальный вкус, ребёнку нужно слушать классическую музыку. А ведь именно классические произведения помимо того, что воспитывают музыкальную культуру ещё и лечат. Правильно подобранная музыка оказывает благоприятное воздействие на больных людей и ускоряет выздоровление. Негармоничная музыка напротив изменяет кровяное давление, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания вплоть до полной его остановки.

Самая необыкновенная музыка у Моцарта: не быстрая и не медленная, плавная, но и не занудная и совершенно очаровательная в своей простоте. Это своего рода музыкальный феномен, который учёные назвали «эффект Моцарта». По мнению учёных музыка этого композитора способствует развитию умственных способностей у детей. А вот Брамс, страстным стремлением к покою и внутренней гармонии исцелит от усталости. «Картинки с выставки» Мусоргского умиротворят в гневе. От раздражительности и неврозов поможет музыка П.И. Чайковского, головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского, нормализует сон, а также улучшает работу мозга – сюита «Пер Гюнт» Грига, кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона, поднимают настроение, избавляют от депрессии – джаз, блюз. Гастрит и язву лечит «Симфония №5» Бетховена, «Вальс цветов» П. И. Чайковского от неврозов поможет музыка Сен-Санса «Лебедь», Шуберта «Аве Мария», Л. Бетховена «Лунная соната», а для повышения творческого импульса «Танец с саблями» А. Хачатуряна. Надо учитывать, что лечение музыкой должно быть не утомительным.

Таким образом, если приучать ребёнка к хорошей музыке, то он вырастет здоровым, эмоционально и психически уравновешенным и спокойным человеком.