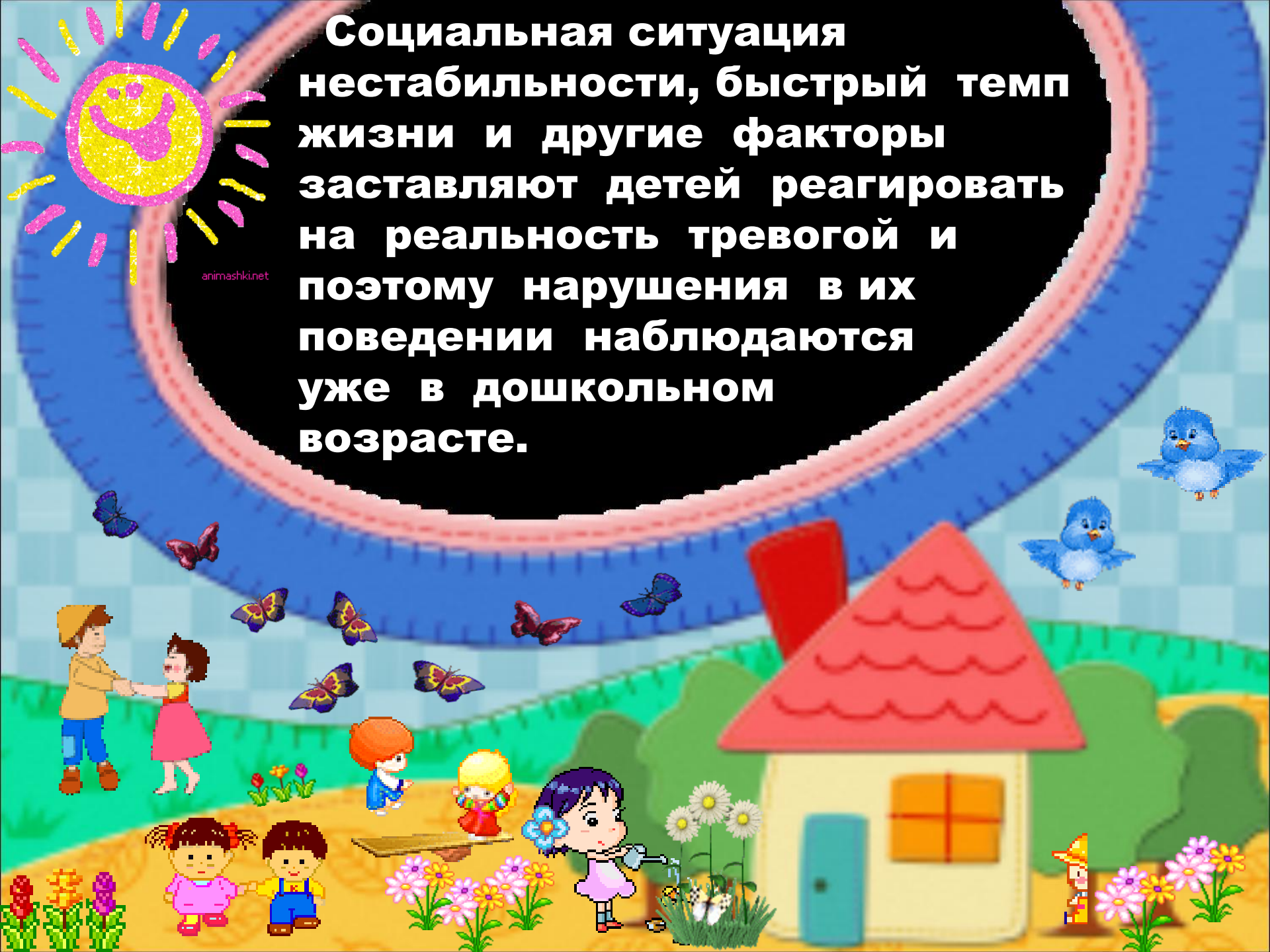
И музыка подарит здоровье детям

СП «Детский сад «Сказка» ГБОУ гимназии № 1 г. Похвистнево
музыкальный руководитель Самороднова И.М.

В наше время возникла необходимость поиска в работе с детьми методов системного характера, влияющих не только на отдельные психические процессы, но и на личностные структуры в целом, появилась острая необходимость в использовании всех педагогических резервов для физического и духовного становления личности ребенка.

Социальная ситуация нестабильности, быстрый темп жизни и другие факторы заставляют детей реагировать на реальность тревогой и поэтому нарушения в их поведении наблюдаются уже в дошкольном возрасте.



Для эмоционально – эстетической сферы современных дошкольников характерны: снижение эмоционального тона, усиление негативных проявлений, спад в развитии эстетических эмоций и чувств.

И музыка в этом процессе может сыграть не последнюю роль, так как обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребенка.

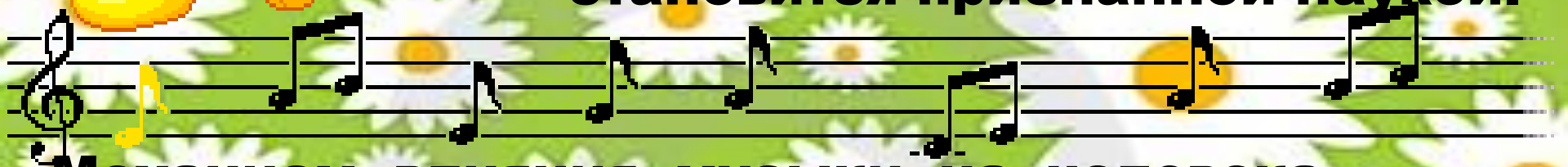
Предлагаю рассмотреть воздействие музыки на интеллект и эмоции детей, на их физическое и психическое здоровье, так как она является универсальным средством совершенствования их жизнедеятельности.

Крупнейшие древнегреческие философы Пифагор, Платон, Аристотель указывали на лечебные свойства музыки, ее способность устанавливать гармонию в состоянии человека. В трудах Пифагора музыка описывается как источник успокаивающих, умиротворяющих эмоциональных состояний.

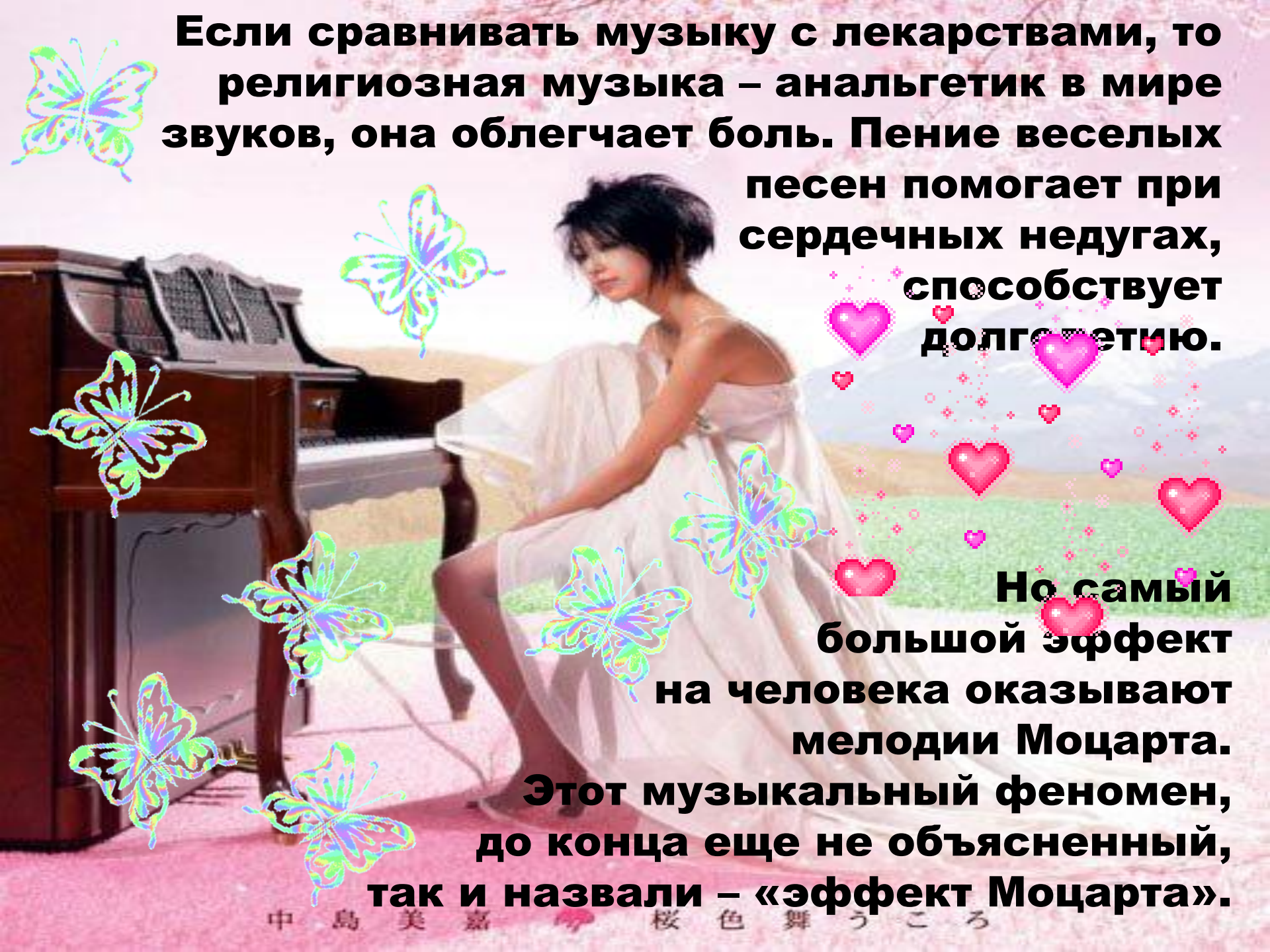
Музыкотерапия широко применялась в Древнем Китае в соответствии с правилами традиционной китайской медицины.

В Древней Индии музыкотерапия основывалась на идее единства Вселенной и законах ритма, воздействующих на духовную сущность человека.

В России Минздрав признал музыкотерапию официальным методом лечения в 2003 году и теперь она используется в лечебных и коррекционных целях, в различных направлениях медицины, психологии и педагогики, да и во всем мире она становится признанной наукой.



Механизм влияния музыки на человека сводится к следующему. Музыкальный звук это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Экспериментально доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания.


Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, она облегчает боль. Пение веселых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию.
Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца еще не объясненный, так и назвали – «эффект Моцарта».
中 島 美 嘉 桜 色 舞 う こ ろ

Все вышесказанное позволяет рассматривать оздоровительную функцию музыки как очень важную в работе с дошкольниками. Музыка позволяет оптимизировать эмоциональное состояние, развивает коммуникативные и творческие возможности ребенка, повышает самооценку на основе самоактуализации, способствует открытому выражению эмоций, развивает эмпатические чувства.

Задача педагога музыканта – создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим

здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей, с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

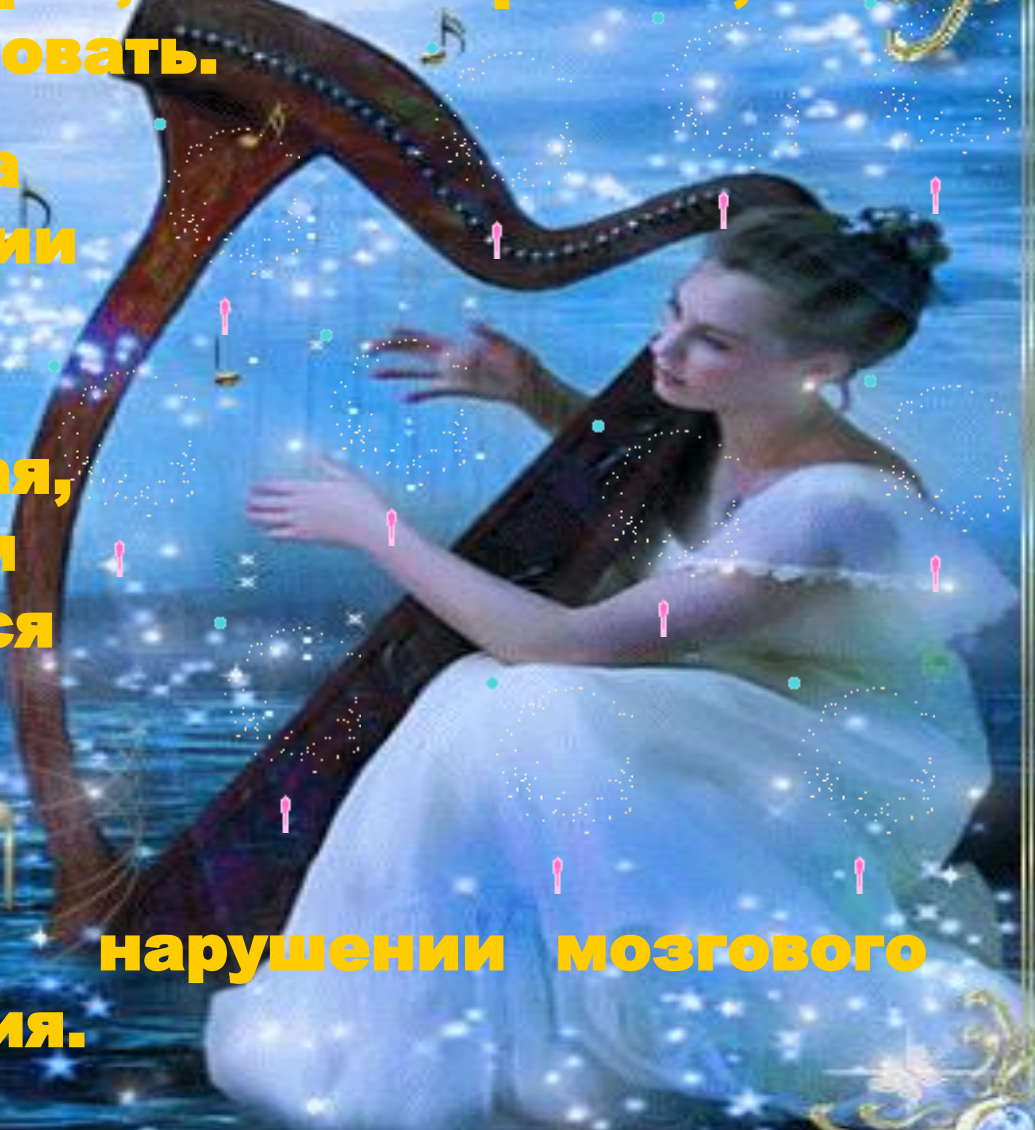
Оздоровительная функция музыки проявляется во всех видах музыкальной деятельности детей: восприятии, пении, движении, игре на музыкальных инструментах.

В процессе пения – сольного или ансамблевого – укрепляется певческий аппарат, развивается дыхание, положение тела во время пения способствует воспитанию хорошей осанки.

В голосообразовании участвует ряд органов: орган слуха с его тонким устройством, сложная система голосового аппарата, органы дыхания.

При восприятии музыки оптимизируется эмоциональное состояние, музыка помогает успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать.

Мелодичная музыка при ее прослушивании создает седативный эффект, музыка ритмичная, энергичная, с умеренным темпом и динамикой является тонизирующей при восстановительной сосудистой терапии, в том числе при нарушении мозгового кровообращения.



Чтобы добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление на занятиях можно применять музыкально – ритмические упражнения.

Они выполняют релаксационную функцию (переключение внимания на другой вид деятельности – уже отдых).

FROM COLLECTION OF ADAMAST.RU

Также очень важна на занятии улыбка педагога и улыбка самого ребенка. Если ребенок поет и улыбается, то за счет этого звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребенка в результате постоянной тренировки улыбки.

Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней и ребенок уже с ней смотрит на мир и на людей. Позитивный настрой, комфортное состояние детей на занятиях - все это положительно влияет на общее состояние здоровья детей.

Музыка – источник особой детской радости. В раннем возрасте ребенок открывает для себя красоту музыки, ее волшебную силу, а в различной музыкальной деятельности раскрывает себя, свой творческий потенциал.

Раннее общение с музыкой, занятия основными видами музыкальной деятельности способствуют полноценному психическому, физическому и личностному развитию малыша.

За внимание