



# Музыка и здоровье

Музыкальное воспитание детей считается уникальным средством одновременного формирования эмоциональной и интеллектуальной сфер ребёнка. Использование музыкального воспитания детей в системе **арт-терапии** вызвано ухудшением здоровья подрастающего поколения. Сегодня здоровье детей (физическое, психическое и нравственное) – это самая актуальная проблема дошкольного образования в России. С каждым годом увеличивается количество детей с различными отклонениями в поведении, развитии и здоровья. Энергетическая активность таких детей очень низка, а преобладающие у них отрицательные эмоции блокируют функции мозга: внимание, память, мышление. Чтобы повысить энергетический запас детского организма и направить его на развитие, необходимо не только избавить детей от душевных переживаний, но и помочь им получать удовольствие и радость от жизни. В этом большую помощь им может оказать искусство.

**Арт-терапия** – лечение искусством как научное направление появилось в Европе в 30-40 годах XX века. В России последнее время стали популярны различные психотерапевтические методики: игротерапия, музыкотерапия, танцевально-двигательная терапия, сказкотерапия и др. Музыкальное воспитание в системе арт-терапии представляет собой комплексную систему терапии искусством: музыкой, пением, движением, музыкальной театрализацией, игрой на музыкальных инструментах, одним словом – **Музыкотерапия**. Музыкотерапия – это средство, помогающее установить равновесие в деятельности нервной системы, пробуждать интерес к музыкальной деятельности, устранять изоляцию ребёнка, вовлекать в совместную деятельность, активизировать детей и заражать каждого ребёнка энергией жизни. Современная музыкотерапия включает в себя два основных направления: активную и пассивную.

**Активная форма** работы предполагает обязательное участие детей в музыкально-ритмических движениях, танцах, пении, игре на музыкальных инструментах, активном слушании музыки.

**Пассивная музыкотерапия** – прослушивание музыки для улучшения настроения детей.

В любой терапии, будь она лекарственная или терапия искусством, необходимо последовательное, постоянное, пошаговое воздействие. Оно врачует, исправляет душевное состояние ребёнка, нормализует его пульс, дыхание, моторику движений, заражает каждого энергией жизни. Изучение и исследования различных свойств музыки и ритма показывают, что музыка воздействует на человека в трёх плоскостях.

**Во-первых**, она формирует психологический настрой, моделирует эмоциональное состояние. Исследования нейрофизиологов говорят о том, что в соответствии с нашей структурой восприятия слух действует гораздо сильнее на наше эмоциональное состояние, чем зрение. Музыка – это язык чувств и эмоций, символический и понятный всем, независимо от национальности. Вызывая различные ассоциации радости или горя, торжества побед или горечи поражения, светлой мечты или скорбного одиночества, музыка раскрывает наше подсознание, выпуская на поверхность пережитые нами чувства, воспоминания, нереализованные способности и скрытые силы. Кроме этого, дети находят в музыке отзвуки того, что они пережили и прочувствовали.

**Во-вторых**, музыка воздействует на физическое тело человека. С точки зрения психофизиологии ученые отметили особенности воздействия на человека активизирующей, стимулирующей музыки и успокаивающей, расслабляющей музыки. Активизирующая музыка может вызвать у человека повышение сердечно-сосудистого давления, учащение дыхания и пульса, спазм мускулатуры, расширение зрачков, раздражение кожи (мурашки), возбуждение. Успокаивающая музыка вызывает наоборот снижение сердечно-сосудистого давления, замедление дыхания и частоты пульса, расслабление мышечных зажимов, сужение зрачков, уменьшение раздражения кожи, чувство спокойствия и удовольствия. Играем ли мы, поём или танцуем, слушаем ли музыку - мы заставляем тело работать. При пении работает диафрагма, легкие, трахея, связки, губы, зубы. Задействован и пищеварительный тракт, усиливается кровообращение всего организма. При игре на музыкальных инструментах активизируется моторика мышц рук. В движении и танцах все мышцы тела получают нагрузку. Заставляя работать тот или иной орган, музыка «включает» и активизирует ответственную за него зону мозга.

**В-третьих**, музыка способна влиять на биохимические процессы в организме человека. Считается, что все органы человека обладают определенными частотами вибрации. Правильно выбранные частоты внешнего воздействия, т.е. музыки, помогают в восстановлении организма. На Востоке существует теория, по которой считается, что каждая гласная обладает свойством воздействия на «свой» определённый орган. Так «А» - соответствует печени, «У» - легким, «Е» - сердцу, «О» - почкам. Эта теория используется в некоторых французских клиниках, где пациенты расппевают гласные, соответствующие органу, который хотят оздоровить. Во второй половине XX века учеными были открыты вещества, содержащиеся в мозге – **эндорфины – гормоны удовольствия**, которые регулируют боль, контролируют аппетит, усиливают чувственную и эмоциональную окраску восприятия и пополняют энергетические запасы организма человека.

Особенность музыки заключается в том, что ей под силу передать изменение душевных состояний человека, смену его настроений и переживаний. Эти качества музыки помогают укреплению душевного здоровья: сначала снятие негативных переживаний ребёнка, затем постепенный переход их в состояние радости и удовольствия. Коррекционно-терапевтическое воздействие музыки наступает через звуковой регулятор жизненных ритмов: пульса, дыхания и моторики движения. Озвучивая «жизненные ритмы, музыка становится «звуковым» телом ребёнка. Она возбуждает активную двигательную реакцию, помогает вовлекать, активизировать и пробуждать интерес даже у негативно настроенных детей. Музыкальный ритм обеспечивает групповую сплоченность и единство участников в музыкальной образовательной деятельности, воздействует на механизмы центральной нервной

системы и на механизмы, управляющие речью.

Способы коррекционно-развивающего воздействия музыкального искусства на детский организм разнообразны. Но наиболее универсальным считается ритм и ритмическая стимуляция. Каждое лекарство эффективно при соблюдении определённых условий. Одно из них – *систематичность*. Использование в образовательной деятельности и в совместной деятельности педагога и детей музыкально-ритмических игр, упражнений, активного восприятия музыки через пластику. Всё это устанавливает равновесие в работе нервной системы ребёнка, пробуждает его интерес к деятельности и активизирует все психические процессы. Взаимосвязь и взаимодействие музыки, движения и речи содействует успешности каждого ребёнка, формируя у него стойкий интерес к музыкальной деятельности и эффективно решая не только коррекционные задачи, но и задачи развития его музыкальных способностей.

В нашем ДОУ здоровьесберегающие технологии в образовательной области «Музыка» представлены и реализуются в следующих направлениях:

➤ **Пение.**

- Валеологические песенки-распевки
- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика

➤ **Восприятие**

- Музыкотерапия
- Психогимнастика
- Пластическое интонирование

➤ **Музыкально-ритмическое интонирование**

- Игровой массаж
- Коммуникативные танцы
- Вокально-двигательная разминка
- Пальчиковые игры
- Речевые игры, речевые игры со звучащими жестами

➤ **Элементарное музицирование**

- Игра на музыкальных инструментах



Уважаемые родители, в следующих выпусках информационного материала мы с удовольствием будем знакомить Вас со всеми обозначенными направлениями здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях и ответим на все интересующие Вас вопросы по данной теме.

МАДОУ "Детский сад №4 "Ромашка" Свердловская область, Сысертский район, с. Черданцево,  
ул. Нагорная 2а +7(343) 742-43-95 [cherdan1@mail.ru](mailto:cherdan1@mail.ru)  
музыкальный руководитель Чебунина Л.Л

