«Лечение музыкой»

консультация для педагогов

«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.

Дети слышат разную музыку и дома, и на улице. Но именно в детском саду происходят чудесные встречи с волшебными звука-ми, со сказочной музыкой. А какая она, эта музыка, сопровождающая ребенка в течение дня: в режимных моментах, на занятиях, в играх?

Для современного ребенка- дошкольника эти вопросы очень важны? Потому что от этого, в первую очередь, зависит его психическое здоровье. Ученые уже давно доказали, что с помощью музыки можно регулировать психическое состояние, а правильно подобранный музыкальный ритм облегчает стрессовое со-стояние. А недавние исследования в области воздействия музыки на человека открыли новые факты. Было выяснено, что громкость звука, превышающая 65 дБ,вредно действует на человека: приводит к повреждению тонких структур мозга человека.Для примера: реактивный самолет на старте выдает 95 дБ. Т. о. чрезмерная громкость и ритмы современной музыки безвозвратно уничтожают хранилища памяти и разрушают высшие центры мозга, ответственные за формирование интеллекта.

Громкая ритмичная музыка снижает жизнедеятельность и защитные силы организма, замедляет рост и может даже привести к гибели. Это надо знать и родителям, и воспитателям! Итак, первое: музыка должна иметь определенный уровень звучания и ни в коем случае не превышать его порог!

Второе и за ним третье: какая это музыка и какова цель ее звучания?

Музыка особенно воздействует на сферы жизнедеятельности человека. Именно музыка способна регулировать эмоциональное и душевное состояние, призвана помочь преодолеть ощущения дискомфорта, неуверенности, растерянности, страха, боязни, что так важно учитывать в работе с детьми в саду. Музыкальная терапия - достаточно эффективный метод лечения детских неврозов. 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. Происходит воспитание личности, которая воспринимает мир во всей полноте красок и звуков, которая ценит жизнь свою и других. Формируется высокий уровень социальной ответственности, воспитание высоких моральных принципов, позволяющих понимать мир и находить в нем свое место.

Такова цель искусствотерапевтической деятельности, основным методом которой является музыкотерапия. Но какая музыка лечит, а какая калечит? 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. Для каждого режимного момента есть свои произведения. Их выбрали на основе исследований ученых. Специально подобранная музыка позволяет дозирован-но «тренировать» эмоциональный мир ребенка и повышать уровень иммунных процессов в организме, приводя к снижению его заболеваемости. Музыка может использоваться и в реабилитации ребенка, развивая способность слышать себя, свой организм, понимать и даже анализировать свое состояние. А создание музыкальных образов приводит к оживлению эмоциональной сферы, что, в свою очередь, гасит доминантный очаг возбуждения, связанный с болезнью. Итак, музыкальная аптечка. Но прежде хочется отметить, что высокому развитию умственных способностей детей способствует музыка такого гениального композитора-классика, как Моцарт! А произведения Баха содействуют росту ребенка! Музыка этих композиторов должна быть в каждой музыкальной аптечке. Музыкой коммуникативного характера являются произведения Бетховена, Мендельсона, Шумана, Чайковского. Музыка регулирующего характера- Бранденбургские концерты Баха.

При засыпании в тихий час можно слушать «Романс» Шостаковича из к/ф «Овод», музыку к повести «Метель» Свиридова, Хор пилигримов Вагнера, оду «К радости» Бетховена, сюиту Грига «Пер Гюнт». В моменты релаксации рекомендуется слушать «Лунный свет» Дебюсси, «Грезы» Шумана. Нормализует сердечную деятельность «Свадебный марш» Мендельсона, концерт Баха для двух скрипок. Боли в спине поможет снять «Реквием» Форе. Головную боль и невроз снимет прослушивание полонеза Огиньского. Для сведения, от гастрита поможет «Соната № 7» Бетховена; для лечения коленных суставов концерт для виолончели с оркестром Дворжака; от гипертонии избавит Шопен, Барток, Бах; стабилизирует давление «Лебединое озеро» Чайковского и музыка Штрауса. Так же во время игр, например, рекомендуется включать детские песни в исполнении современных детских ансамблей или певцов. Но песни именно детские!

Такая музыка в современной жизни стала очень доступной благодаря развитым системам информации. Ее можно скачать бесплатно в сети Интернет.

Важно помнить, что правильный выбор зависит только от нас, взрослых. А от этого, в свою очередь, зависит воспитание и развитие маленького человека, жизнь которого доверена нам. «Чтобы красоту создать, надо самому быть чистым душой»,- так сказал композитор, основоположник русской музыки, М. Ф. Глинка. Давайте прислушаемся! Ведь мы, взрослые, создаем ту основу, на которой потом вырастет поколение.