

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ МУЗЫКИ

Новые научные знания о воздействии музыки на физическое и психическое здоровье, на интеллект и эмоции человека позволяют рассматривать музыку как универсальное средство совершенствования его жизнедеятельности.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показал, что за последние десять лет число детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, а детей, имеющих отклонения в развитии, в 2,6 раза. По данным Всемирной организации здравоохранения, только 30% детей можно признать здоровыми, а остальные имеют отклонения в той или иной степени.

Социальная ситуация нестабильности, быстрый темп жизни и другие факторы заставляют ребенка реагировать на реальность тревогой и переживаниями, а нарушения в поведении у детей 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.

Своевременное обеспечение детей подходящими для них коррекционно-развивающими программами позволило бы предотвратить отклонения в поведении, способствовало бы формированию адекватных сторон личности ребенка.

Возникает необходимость поиска в работе с детьми методов системного характера, влияющих не только на отдельные психические процессы, но и на личностные структуры в целом. Одним из таких методов является музыкотерапия как средство гармонизации и развития психики, оздоровления личности ребенка.

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. Аристотель подчеркивал, что музыка посредством катарсиса освобождает человека от травмирующих психику переживаний.

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.

Развитие науки привело к постепенному накоплению фактов, подтверждающих убеждения древних в том, что музыка - это мощный источник энергий, распространяющих свое влияние на физическую, духовную и интеллектуальную сферы человека. В настоящее время в России музыкотерапия разрабатывается и используется в лечебных и коррекционных целях, в различных направлениях медицины, психологии и педагогики.

Механизм влияния музыки на человека сводится к следующему. Музыкальный звук - это акустический сигнал, имеющий волновую структуру. Воздействуя на клетки живого организма, он изменяет их активность. Звук влияет на электромагнитную проводимость клеточных структур, а также на их электрохимическую активность. Восприятие музыки осуществляется через слух, который изначально служит ориентирующим инструментом, эмоционально настраивает человека по отношению к внешним воздействиям.

Влияние музыки на психику объясняется целым рядом факторов. Один из них - музыкальное искусство с самого начала служило средством общения, было инструментом диалога между индивидом и социумом. При восприятии музыки происходит и «общение» личности слушающего с личностью автора произведения. Таким образом, передается эмоциональный опыт прошлых поколений, музыка связывает воедино личность и многовековую духовную культуру.

Эффективность музыкального воздействия обусловлена не только эмоциональным воздействием ее на человека, но и биорезонансной сочетаемостью отдельных звуков с вибрациями отдельных органов и систем организма.

М.Н. Ливанов и соавторы проводят аналогию между воздействием музыки и воздействием положительного условного стимула, имеющего пусковое значение для некоего механизма, синхронизирующего ритмическую активность различных участков головного мозга.

Н.М. Гринёва в своей работе пришла к выводу: 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.

В.П. Морозов, Н.В. Гребенникова, А.Г. Васильева установили зависимость состояния человека от жанра прослушанного музыкального произведения. При прослушивании рок-музыки преобладают активно агрессивные компоненты, а при прослушивании классической музыки - чувство психологического благополучия и рефлексивных переживаний.

В исследованиях В.С. Раевского доказано, что музыкальные передачи повышают возбудимость нервной системы и ее функциональную подвижность, способствуют сохранению внимания. Музыка влияет и на сенсорные и когнитивные процессы: внимание, память, восприятие.

Цели, задачи и содержание музыкального образования дошкольников расширяются в соответствии с проблемами и тенденциями развития современного общества. Сложившаяся система музыкального воспитания дошкольников была направлена в первую очередь на эстетическое развитие детей. Но в современных условиях появилась острая необходимость в использовании всех педагогических резервов для физического и духовного становления личности. И музыка в этом процессе может сыграть не последнюю роль, так как обладает огромным оздоровительным потенциалом и возможностью воздействия на духовное развитие ребенка.

Наш подход к музыкальному воспитанию отличается от традиционного. Учитывая возрастные психофизиологические особенности дошкольников и состояние современного социума, мы считаем, что ведущими должны стать развивающая и оздоровительная функции музыки, которые реализуются при полифункциональном подходе к музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста.

Полифункциональный подход к музыкальному воспитанию мы рассматриваем как создание инновационного пространства музыкальной среды, обеспечивающей гармоничное, целостное развитие ребенка: эмоциональное, физическое и нравственно-эстетическое.

Оздоровительная функция музыки проявляется во всех видах музыкальной деятельности детей: восприятии, пении, движении, игре на музыкальных инструментах. При восприятии музыки оптимизируется эмоциональное состояние, музыка помогает успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать. Оздоровительный эффект пения проявляется в улучшении психоэмоционального состояния и адаптивных реакций детей, гармоничном развитии физических и эстетических качеств.

Применение тонирования в вокалотерапии приводит к уравниванию воли мозга, снижению частоты сердечных сокращений, гармонизации эмоциональной сферы. Дети тонируют на удобной для них ноте. Звук «м-м-м» снимает напряжение, звук «и-и-и» стимулирует и т.д.

Танец, мимика и жест - один из способов выражения чувств и переживаний. Как указывал И.М. Сеченов, любое переживание заканчивается напряжением какой-либо группы мышц. Это утверждение стало основой биоэнергетической теории телесной терапии Р. Райха и А. Лоуэна. По их мнению, психические травмы находятся в мышечном панцире, препятствующем свободному выражению эмоций. Массируя, упражняя эти зажатые мышцы, можно ослабить мышечную «броню панциря», и зажатые в нем эмоции получают возможность свободного выхода.

Гибкое тело более способно к проявлению различных чувств, отражающихся в движениях, мимике. На этой основе построена коррекционная ритмика, широко вошедшая в практику работы дошкольных учреждений. Известно, что каждое невротическое нарушение сопровождается и нарушением ритмических процессов, происходящих в организме. Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и в вегетативной сфере. Музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексy.

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

В работе с проблемными детьми также отмечается значительный эффект от использования музыки: улучшается концентрация внимания и его продолжительность, снижается импульсивность; музыка оказывает успокаивающее воздействие на большинство гиперактивных детей; улучшаются речевая и сенсомоторная функции организма; повышается ориентировка в пространственно-временных отношениях; развиваются познавательные интересы ребенка.