

## **МУЗЫКАЛЬНАЯ АПТЕКА**

**Музыка чиста, как ребенок,**

**и мудра, как глаза старца.**

**Подобно дождю, она капля за каплей,  
просачивается в сердце и оживляет его.**

**Р. Роллан**

Педагоги всегда находятся в поиске новейших, прогрессивных развивающих методик. Но нет ничего нового под солнцем, все эффективные инструменты давно известны. И один из них — музыка.

Сила воздействия искусства на общее состояние и настроение человека, и его благотворное влияние на здоровье были замечены ещё в древности.

В эпоху возрождения английский врач Роберт Бертон издал научный труд о силе лечебной музыки, с этого времени многие врачи начинают применять музыку для лечения многих заболеваний.

Русские врачи 18-19 века говорят о музыке, как о душевном лекарстве (М. Я. Мудров). Известный врач психиатр, академик В. М. Бехтерев впервые привёл убедительные научные доказательства об использовании музыки в целях укрепления здоровья, он показал, что музыкальные произведения способны вызвать ярко выраженную реакцию у детей раннего возраста.

Один из ведущих специалистов-педиатров Михаил Лазарев, считал, что классическая музыка оказывает благотворное влияние на ребёнка ещё до его рождения, способствует формированию костной структуры плода. Под звуки гармоничной музыки и ребёнок будет развиваться гармонично.

**«Как вы думаете, какие результаты может приносить ежедневное прослушивание хорошей музыки детьми?»**

Влияние музыки на развитие ребенка действительно значимо. Первую мелодию, которую слышит малыш – **это биение сердца матери**. Дети обладают чувственным восприятием того, что их окружает. Поэтому и на музыку они реагируют по-особому, более открыто и непосредственно.

Если включать маленькому ребенку классические произведения Баха, Бетховена и Моцарта, он очень быстро научится их различать. Взрослые оценивают музыку по-другому, с точки зрения сложности и неожиданных решений, а дети способны ощущать чувства композитора. И это прекрасно.

Музыка воздействует не только на **интеллект и абстрактное мышление** ребенка, она также помогает развить **память и воображение**. Музыка активизирует у малышей все **виды восприятий** – слуховое, зрительное и чувственное. Кроме того, вместе с восприятием развивается и **память** – слуховая, зрительная, моторная, а также ассоциативная и образная. Обладая такими серьезными

инструментами, ребенок начинает делать успехи и в остальных предметах. Ведь если он способен представлять эмоции, которые вложил композитор в свое произведение, он с легкостью представит события, которые описывает воспитатель. И такое образное мышление позволит ребенку быстро усвоить материал любой сложности.

Влияние музыки на психику ребенка начинается еще в утробе матери. Музыка способна не только благотворно влиять на психику здорового ребенка, но ее также нередко используют в качестве средства коррекции различных нарушений у детей в психоэмоциональной сфере.

Ритмичность и мелодичность музыкальных произведений способны научить естественно и точно ощущать пространство и время. Кроме того, музыка учит ребенка выражать свои мысли и чувства. Ведь очень часто дети настолько эмоциональны, что не могут словами передать свою радость или рассказать о своих впечатлениях. А музыка, несмотря на все свое многообразие и богатство, строится из нот и ладов, а также имеет очень четкие правила написания.

### **Влияние музыки на здоровье детей**

. Музыка способна непосредственно влиять на наш организм. Например, нервная система человека и мышцы способны усваивать ритм. Как часто мы начинаем приплясывать или, сами того не замечая, пристукивать пальцами при звучании ритмичной мелодии. А вот если включить спокойную и мелодичную музыку, биение сердца замедляется, дыхание становится более глубоким, а мозг успокаивается. Такое физиологическое влияние музыки на организм способно обеспечить усиление концентрации человека, повышение внимания и сосредоточенность.

**Музыкотерапию** применяют при проблемах в общении, замкнутости, страхах и других психологических заболеваниях различной степени сложности. Музыку используют для нормализации и гармонизации состояния ребенка, снятия напряжения, повышения эмоционального тонуса, восстановления баланса в психоэмоциональной сфере, а также коррекции отклонений в личностном развитии.

Существует много различных методик в этом направлении, к примеру, слушание правильно подобранной музыки с выполнением игр и психогимнастических этюдов повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Психолог подбирает для ребенка именно те музыкальные произведения, которые способны его раскрыть и повлиять на его сознание. Если воспитатели хотят заниматься музыкотерапией в качестве профилактики, они вполне могут

ненавязчиво давать ребенку слушать ту музыку, которая способна на него повлиять. Например, если малыш тихий и застенчивый, то пока он сидит, рисует или играет со своими игрушками, можно включить ритмичный марш или быструю польку. Это обязательно заставит его зашевелиться и активизировать.

А вот если ребенок, наоборот, гиперактивный, то пока он носится по комнате, включите классическую симфонию, и он немного успокоится. А если делать это каждый день, то характер малыша вполне возможно скорректировать. Да и вообще прослушивание классических произведений способно поднять настроение, улучшить самочувствие и повысить работоспособность.

Таким образом, музыка :

- Способствует формированию нейронных связей, а именно от их количества зависят все умственные способности. Прослушивание музыки стимулирует сообщение между правым и левым полушариями мозга, его различными отделами, ускоряет обработку информации.
- Помогает в изучении точных наук, стимулирует развитие математических способностей. В древней Греции музыка считалась, собственно, частью математической науки. Все дело здесь в ритме и скорости музыки, эти параметры помогают ребенку научиться ориентироваться во времени, точнее оценивать различные временные отрезки.
- **Стимулирует развитие речи.** Это влияние осуществляется двумя путями. Первый, непосредственный, — это пение. Подпевая любимым песням, ребенок тренирует артикуляцию и восприятие речи на слух, причем делает это с большим удовольствием, без принуждения. Известно много случаев, когда регулярное пение помогало избавиться от заикания и других дефектов речи. Второй путь — опосредованный. Звуки музыки стимулируют образование нейронных связей в участках мозга, которые отвечают за распознавание и построение речи.
- **Улучшает концентрацию внимания и кратковременную память,** что положительно сказывается на любых занятиях. Кроме того, положительные эмоции, которые вызывает музыка, мотивируют и стимулируют ребенка, то есть он охотнее выполняет задания взрослого.
- **Активизирует развитие творческих способностей,** причем даже тех, которые не связаны напрямую с музыкой. Прослушивание эмоционально «богатой» музыки — классической, эстрадно-джазовых композиций пробуждает фантазию ребенка. Он начинает представлять чувства тех, кто написал мелодию, пытается понять, о чем она. Таким образом, музыка дает толчок к развитию образного и

абстрактного мышления. Нередко дети после прослушивания музыки, которая впечатлила их и очень понравилась, пытаются изобразить на бумаге сюжет песни или настроение, которое вызвала мелодия.

- **Приобщает к миру музыкального искусства**, обеспечивая эстетическое развитие ребенка. Занятия в детском саду, уроки музыки в школе ставят эстетическое развитие своей целью, однако ведущую роль здесь также играют родители.
- **Повышает уровень развития музыкальных и творческих способностей детей.**
- **Стабилизирует эмоциональное благополучие ребёнка.**
- **Поддерживает и сохраняет психологическое здоровье.**
- **Организует благополучный психологический климат в группе.**

В ДОУ музыка необходима в **течение всего дня**. Но она не должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозированно, в зависимости от времени суток и деятельности детей.

Хорошо, если **утром** в группе будет встречать воспитатель, который предусмотрительно включит солнечную мажорную классическую музыку, добрые песни с хорошим текстом. Ведь каждый день ребёнку наносится, пусть и не совсем заметная, но всё-таки психологическая травма, связанная с отрывом от дома, поэтому одной из оздоровительных задач должно стать создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в их второй дом - детский сад! И музыка в этом плане оказывает неоценимую услугу.

Для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в **дневной сон** необходимо воспользоваться благотворным влиянием мелодичной классической и современной релаксирующей музыки со звуками природы. Дети и воспитатели в таком случае будут на подсознательном уровне успокаиваться.

Особое внимание педагогам следует уделить музыкально-рефлекторному **пробуждению малышей после дневного сна**. Эта методика разработана Н. Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей по громкой команде «Подъём!». Для этого используется тихая, нежная, лёгкая, радостная музыка. Небольшая композиция должна быть постоянной в течение месяца, чтобы у ребёнка выработался рефлекс просыпания.

Возбуждающая, громкая музыка, выражающая агрессивный настрой, лишает человека (и взрослого, и ребенка) состояния уравновешенности, спокойствия, а при определенных условиях (например, на рок-концертах) побуждает к разрушительным действиям. Особенно противопоказана такая музыка

гипервозбудимым, расторможенным детям со слабым контролем, т. к. она усиливает проявления отрицательных свойств в поведении ребенка.

Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Наиболее благотворно на детскую психику влияет классическая музыка.

Приобщение к музыке должно начинаться с детства с учётом возрастных особенностей. Малыши должны слушать спокойную, мелодичную, ласковую, классическую, музыку специально созданную выдающимися композиторами. Нельзя обрушивать на детей грохочущие шквалы современных эстрадных шлягеров.

Ребенок, с детства живущий в окружении мелодий Бетховена, Вивальди, Моцарта, заметно выигрывает в культурном плане по сравнению со сверстниками, которые пассивно слушают ритмы попсы или рока. Давать слушать мелодичные композиции можно уже детям до трех лет. При этом не стоит выбирать грустные, минорные мелодии, а лучше сделать акцент на мажорные, то есть светлые и оптимистичные интонации. Они создадут позитивный настрой и научат воспринимать жизнь как радостный и прекрасный мир.

Например, днем, когда ребенок более активный, поставьте ритмичную **музыку Моцарта, «Шутку» Баха.**

Заснуть ребенку помогут медленные, расслабляющие мелодии, такие как:

- «Лунная соната» Бетховена;
- «Ноктюрн соль-минор» Шопена;
- «Свет луны» Дебюсси.

Для снятия эмоционального напряжения прекрасно подойдут:

- вальсы или мелодии для флейты, скрипки, фортепиано;
- музыка Вивальди;
- Бетховен;
- Брамс «Колыбельная»;
- Шуберт «Аве Мария».

Избавиться от тревожных переживаний и неуверенности помогут мажорные, но не слишком быстрые мелодии:

- мазурки Шопена;
- вальсы Штрауса;
- П. И. Чайковский «Сладкие грёзы»;

- П. И. Чайковский «Времена года» (февраль)

Уменьшат раздражительность и нервное возбуждение:

- «Итальянский концерт» Баха;
- «Симфония ля-минор» Бетховена;

Поднимут настроение произведения:

- Моцарта;
- П. И. Чайковского;
- отрывки из оперы «Кармен» Бизе;
- «Времена года» Вивальди,
- «Менуэт» Генделя;
- скрипичная музыка;

Улучшат активность и жизненный тонус ребенка:

- ритмичные бодрящие марши («Марш оловянных солдатиков» из балета «Щелкунчик» Чайковского)

Музыка для встречи детей :

- А. Лядов «Музыкальная табакерка».
- Песни группы «Барбарики».

Музыка для засыпания :

- П. Чайковский «Танец феи Драже».
- Ф. Шуберт «Аве Мария».

Музыка для пробуждения :

- Э. Григ «Утро».
- Н. Римский –Корсаков «Полёт шмеля».

Таким образом, влияние музыки на ребенка огромно. Поэтому знакомить малыша с миром классической музыки нужно как можно раньше, чтобы сохранить в нем непосредственность восприятия, чувственность и открытость.

Существует даже так называемый «Эффект Моцарта», выведенный французским оториноларингологом А. Томатисом. Сводится он к тому, что дети, слушающие произведения В. А. Моцарта, демонстрируют более динамичное развитие мышления, чем их сверстники, не слушающие музыку этого композитора. Доктор объясняет такое явление особым тональным звуковым рядом, характерным для произведений Вольфганга Амадея. Конечно, о стопроцентном проявлении эффекта говорить еще рано, однако факт остается фактом — классическая музыка определенно содействует более активному умственному и творческому развитию детей.

Любовью к классической музыке могут похвастаться далеко не все взрослые. Большинству она кажется слишком скучной и сложной для ежедневного прослушивания. Однако детские психологи уверяют, что влияние классической музыки на психику детей колоссально. Конечно, все очень индивидуально. Некоторые малыши, услышав звуки оркестра, закатывают истерику, другие — заряжаются энергией или, наоборот, полностью успокаиваются. Реакция детей зависит непосредственно от темперамента, и для каждого нужно составлять индивидуальную музыкальную программу.