Влияние музыки на детский организм

Начать свой мастер-класс хочу со слов Дмитрия Кабалевского:

*«Прекрасное – побуждает доброе».*

Первым в нашей стране изучать влияние музыки на детский организм начал выдающийся психоневролог В. М Бехтерев еще в начале 20 столетия. Уже тогда он пришел к выводу: малышам полезно слушать классику и колыбельные, музыка не только развивает детей, но и оздоравливает их.

Несколько лет назад ученые из Института педиатрии решили найти научное обоснование метода музыкотерапии. И самыми первыми пациентами, которые получали лечение музыкой, стали новорожденные из отделения недоношенных.

У детей в период внутриутробного развития пострадавших от недостатка кислорода, будь они доношенными, или недоношенными, активность ферментов клетки, как правило, снижена. После того, как младенцам давали слушать классическую музыку, эта активность у них повышалась. Такой результат показал цитохимический анализ. А может, дети так реагируют на любой звуковой раздражитель – тиканье будильника, разговор? Может, гармония и мелодия тут ни при чем? Исследователи включали детишкам метроном, который отбивал медленный ритм в темпе спокойной музыки. Внешне новорожденные вели себя неплохо: успокаивались, засыпали. Но цитохимический анализ бесстрастно отмечал: на фоне работающего метронома в клетках происходило угнетение ферментов. Это, между прочим, доказательство того, что рок музыка с ярко выраженным пульсирующим ритмом вредна маленьким детям.

Когда новорожденные покидали стационар, врачи рекомендовали их родителям и дома наряду с массажем, специальной гимнастикой, упражнениями в воде продолжать сеансы музыкотерапии. Родители по-разному отнеслись к такому совету: кто-то давал ребенку слушать музыку, кто-то нет. Но когда через год все эти дети прошли обследование в Институте педиатрии, выяснились интересные вещи. Младенцы, которые слушали классическую музыку, лучше справились с неврологическими нарушениями, нежели те, чьи родители не поверили в целебную силу музыкотерапии.

Сеансы музыкотерапии хорошо влияют и на здоровых, нормально развивающихся малышей. Ведь их тоже иногда надо успокоить или, наоборот, взбодрить. Все это можно сделать с помощью расслабляющей или активизирующей музыки.

Ни в коем случае нельзя давать маленьким детям слушать музыку через наушники. Наши уши природой приспособлены для рассеянного звука. От направленного звука незрелый мозг может получить акустическую травму.

**Специалисты выделяют следующие положительные эффекты**

**использования музыкотерапии:**

- музыка оказывает сильное успокаивающее действие на гиперактивных детей;

- замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими людьми;

- улучшается речевая функция;

- улучшается сенсомоторная функция;

- музыкотерапия эффективна в коррекции нарушений общения: она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны;

- ребенок испытывает положительное переживание достигнутого успеха при освоении различных способов музицирования; развиваются его интересы;

- благотворно воздействует на эмоциональное состояние дошкольника.

**Музыкотерапия использует различные терапевтические механизмы:**

1. Позволяет преодолеть психологическую защиту ребенка - успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать.
2. Помогает установить контакт.
3. Содействует развитию коммуникативных и творческих возможностей дошкольника.
4. Повышает самооценку на основе самоактуализации.
5. Способствует реагированию чувств.
6. Развивает эмпатию.
7. Оказывает помощь в установлении и развитии межличностных отношений.
8. Формирует ценные практические навыки: игры на музыкальных инструментах, слушания музыки и т.д.
9. Помогает занять ребенка увлекательным делом – музыкальными играми, пением, танцами, движением под музыку, импровизацией.

**Музыкотерапия в повседневной жизни.**

Слушая хорошую музыку в хорошем исполнении, дети испытывают состояние наслаждения, восхищения. У них формируются первоначальные ценностные ориентации – способность ценить красоту в жизни. Восприятие музыки способствует общему интеллектуальному и эмоциональному развитию.

***Утро. Встреча детей.***

Цель: создание положительного эмоционального фона.

Давно доказано, что красивая музыка доставляет человеку радость, благотворно влияет на его организм. Приятный утренний музыкальный настрой положительно воздействует не только на детей, но и на их родителей – вселяет уверенность, что их ребенку в детском саду хорошо, комфортно. Психологами установлено, что с помощью музыки легче устанавливается контакт между людьми.

***Сон.***

Одним из методов расслабляющего воздействия на ребенка является применение музыкальных произведений в периоды засыпания и пробуждения. Под воздействием такой музыки у детей нормализуется артериальное давление, стимулируется дыхание, происходит эмоциональное расслабление. Спокойная нежная музыка помогает детям заснуть.

***Праздники.***

Вызывая радостные эмоции, праздники одновременно закрепляют знания детей об окружающем мире, развивают речь, творческую инициативу и эстетический вкус, способствуют становлению эмоционально устойчивой личности ребенка. Музыка несет в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения.

**Музыкотерапевтические упражнения.**

***«Путешествие в волшебный лес».***

Это упражнение передает ребенку ощущение покоя, помогает снять волнение. Предложите малышу сесть удобно. Можно закрыть глаза. Ты видишь лес, деревья. Кустарник и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая каменная скамейка. Присядь на нее… прислушайся к звукам и насладись запахами вокруг себя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Ты слышишь пение птиц, шорохи…Представь, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к тебе. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадать загадки или смешат тебя. Подружись с ними… Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога домой из твоего сказочного леса. Ты идешь, смотришь вокруг и разговариваешь со своими новыми друзьями. Послушай их советы…».

***«Светлые мысли».***

Лягте рядом с ребенком, оба закройте глаза. Можете тихонько разговаривать друг с другом. Попробуйте оба представить, что вы лежите в тени дерева в теплый день. Сделайте глубокий вдох, представьте, что вы вдыхаете тепло и тишину. А затем выдохните наружу печальные и тревожащие вас мысли. Продолжайте вдыхать счастливые легкие мысли и выдыхать неприятные, пока не наполнитесь любовью и счастьем.

***«Чунга-чанга»***

Путешественник пристал на своем корабле к острову, где все радостны и беззаботны. Едва он сошел на берег, его окружили маленькие чернокожие дети в пестрых юбочках, на руках и ногах у них звенели браслеты, в ушах были серьги, на шее – бусы, в волосах красивые перья. *(под музыку В. Шаинского все танцуют импровизированный танец).*

***«Поза покоя».***

Все умеют танцевать

Прыгать, бегать, рисовать.

Но, не все пока умеют

Расслабляться, отдыхать

***«Волшебный сон».***

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдохнем

Сном волшебным засыпаем

Дышится легко, ровно глубоко.

Напряженье улетело

И расслаблено все тело

Будто мы лежим на травке

На зеленой, мягкой травке.

Руки теплые у нас

Греет солнышко сейчас

Ноги теплые у нас.

Дышится легко, ровно, глубоко.

***«Волшебные путешествия».***

Такие путешествия позволяют ребенку изучить свои чувства и освободиться от их давления.

А еще они открывают «запасной выход» для снятия стресса и помогают восстановить энергию.

Специального оборудования такие путешествия не требуют, достаточно воображения и желания фантазировать. Например, можно создать свой «остров» с помощью простыней, подушек и игрушек. Выполняются такие упражнения обычно в течение 3 минут, предлагать их можно детям 5-6 лет и старше. Спрашивать можно о том, что (или кто) ребенку не нравится, чего (кого) он боится, с кем бы хотел оказаться сейчас рядом и т.д.

***«Массаж».***

Мягкий, ласковый массаж поможет возбужденному ребенку успокоиться и заснуть. Особенно, если при этом будет звучать спокойная музыка.

Если малыш возбужден, массаж лучше начать со ступней. Постепенно массируйте ножки все выше и выше до полного расслабления мышц. Затем тоже самое проделайте с его ручками. Потом попросите его расслабить плечи и помассируйте их тоже. После этого перейдите к шее и, наконец, к голове. Вы увидите, что вскоре малыш полностью расслабится и уснет.

*«Музыкальное воспитание – более*

*действенное средство, чем все*

*другие. Через ритм и гармонию оно*

*находит путь в глубину души».*

Платон